

# 山吹町地域交流館たより 4月号

## 春 まるかじい

### 麻雀大会

4月30日 水曜日

13:00~16:45

定員28名 (予約制)

[1回戦] クラス分け(A:16名, B:12名)

[2・3回戦] クラス別に順位決定戦



### 手作りサロン

4月12日、26日 土曜日

第1部 13:00~ 定員8名

第2部 14:30~ (予約制)



### 全日フリーで麻雀・カラオケ

29日 麻雀 9:30~ 13:00~

30日 カラオケ 9:30~ 13:00~

### 楽しいテーブルゲーム

毎週 火曜日 10:00~



### フリー麻雀(予約制、4名グループも可)

毎週 月曜日 9:30~12:00

### フリーカラオケ 毎週 木曜日

第1・3 木曜 13:00~16:00

第2・4 木曜 15:00~16:30

### やまぶき寄席

4月29日 火曜日

演者  
流星亭  
ち春

### なつかし映画上映会

27日(日曜)、29日(火曜)

### ドローン 操縦体験会

4月6日、13日 日曜日

14:00~15:00



### フリー軽スポーツ

楽しく、  
身体を動かそう!



輪投げ	4月2日 (水)
ラダーG	4月7日 (月)
コーンホール 新!!	4月15日 (火)
ダーツ!	4月16日 (水)
モルック	4月18日 (金)
frisbee	4月21日 (月)
ゲオゴル	4月22日 (火)
モルック	4月25日 (金)

全ての教室が  
無料レッスン!

専門の講師  
による指導

### 押し花アート教室

第2・第4 水曜日(予約制)

13:30~15:30 定員8名



### 大正琴教室

第1・第3 水曜日(予約制)

第1部 14:00~15:00 定員6名

第2部 15:00~16:00 定員6名



### 脳リフレッシュ教室

第1・第3 火曜日(予約制)

14:00~15:00 定員8名



### 健康麻雀入門教室

第1~4 土曜日(予約制、定員12名)

第1~3 10:00~12:00 講師あり

第4 10:00~12:00 講師なし



### スマホ教室

第1 火曜日(予約制)

4月1日 14:00~15:30 定員10名



## 体操講座に参加して、フレイル予防・健康な身体づくりを!

毎朝健康ラジオ体操	毎朝	9:15~	(15分)	定員	6名
新宿いきいき体操	毎週月曜日	10:00~	(60分)	定員	20名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00~	(75分)	定員	15名
座ってヨガ教室 増設!!	毎週木曜日	13:30~	(60分)	定員	20名



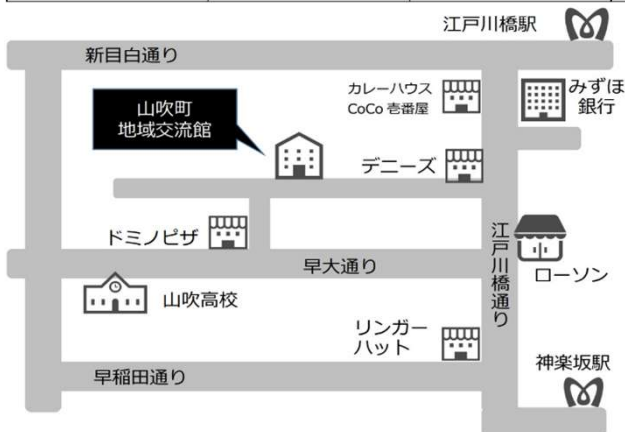
ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)  
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。  
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>  
カラオケ、筋トレ、ボッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

役満か  
手が震えるのは 歳のせい?  
ロンを見逃し やっぱり歳だ!



# \*4月の予定\*

日/風呂・休み	月/風呂・男性	火/風呂・女性	水/風呂・男性	木/風呂・女性	金/風呂・男性	土/風呂・女性
		1日	2日	3日	4日	5日
		テーブルゲーム 10:00~12:00 スマホ教室 14:00~15:30 脳リフレッシュ 14:00~15:00	軽スポ* (輪投げ) 10:00~11:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00 座ってヨガ 13:30~14:30		健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ドローン操縦体験 14:00~15:00	フリー麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00 ラダーゲッター 13:30~15:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00	太極拳教室 10:00~11:15 押し花アート 13:30~15:30	座ってヨガ 13:30~14:30 フリーカラオケ 15:00~16:30		健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ドローン操縦体験 14:00~15:00	フリー麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 ホール体験会 13:30~15:30 脳リフレッシュ 14:00~15:00	軽スポ* (ターツ) 10:00~11:30 大正琴教室 ①14:00 ②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00 座ってヨガ 13:30~14:30	軽スポ* (モルック) 15:00~16:30	健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	フリー麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00 軽スポ* (frisbee) 13:30~15:00	テーブルゲーム 10:00~12:00 軽スポ* (ケゴール) 15:00~16:30	太極拳教室 10:00~11:15 押し花アート 13:30~15:30	座ってヨガ 13:30~14:30 フリーカラオケ 15:00~16:30	軽スポ* (モルック) 15:00~16:30	健康麻雀 (講師なし) 10:00~12:00 手作りサロン ①13:00 ②14:30 <b>団体利用申請 6月分受付</b>
27日	28日	29日	30日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15~9:30		
なつかし映画 14:00~16:00	フリー麻雀 9:30~12:00 いきいき体操 10:00~11:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00 なつかし映画 10:00~12:00 やまぶき寄席 14:00~15:00	全日フリーカラオケ ①9:30 ②13:00 麻雀大会 13:00~16:45			



- 有楽町線 江戸川橋駅(2番出口) 徒歩10分
- 東西線 神楽坂駅(2番出口) 徒歩15分
- 都バス 新宿山吹高校前下車 徒歩3分

## ☆マッサージサービス☆

**4月は8日(火)です。**

- ・時間は13:00~17:00
- ・受付は当日9:00~16:30まで、電話または窓口で受け付けています。
- ・料金は30分につき1000円/最大1時間まで

**指定管理者：生活協同組合・東京高齢協  
山吹町地域交流館**

〒162-0801 新宿区山吹町342

- ・電話/Fax3269-6189
- ・開館時間:9:00~18:00
- ・休館日：12月29日~1月3日
- ・新宿区民で60歳以上の方