

山吹町地域交流館たより 5月号

とびきりの初夏

フォークローレ 演奏会

5月31日(土)

14:00~15:30

定員30名(予約制)



スキンケア講座

5月29日(木)

14:00~15:00

定員15名(予約制)



新宿リサイクル コースター作り

各人で用意
●はさみ
●木綿布地

5月29日(木)

10:00~12:00

定員15名(予約制)



半日/全日フリー麻雀・カラオケ

29日 カラオケ 9:30~ 13:00~

30日 麻雀 13:00~

31日 麻雀 9:30~ 13:00~

楽楽終活

セミナー

5月30日(金)

10:00~11:00

定員20名(予約制)



ドローン 操縦体験会

5月4日、11日(日)

14:00~15:00



フリー軽スポーツ

楽しく、
身体を動かそう!



ラダーG 5月5日 (月)

輪投げ 5月7日 (水)

ダーツ! 5月13日 (火)

モルック 5月16日 (金)

フリスビー 5月19日 (月)

ゲーゴル 5月21日 (水)

モルック 5月23日 (金)

軽スポ大会 5月30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 13:30~15:00 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・3 火曜日(予約制)

5月6日 14:00~ 定員10名

5月20日 14:00~ 定員14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

新宿いきいき体操

太極拳教室

座ってヨガ教室

健康ヨガ教室

骨盤体操

増設!!

新規!!

新規!!

毎朝

毎週

第2・4

毎週

第1・3

第3

9:15~

月曜

水曜

木曜

水曜

土曜

(15分)

(60分)

(75分)

(60分)

(60分)

(60分)

定員

定員

定員

定員

定員

定員

6名

20名

15名

20名

15名

15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

あら不思議

深くえぐれたしわとシミ

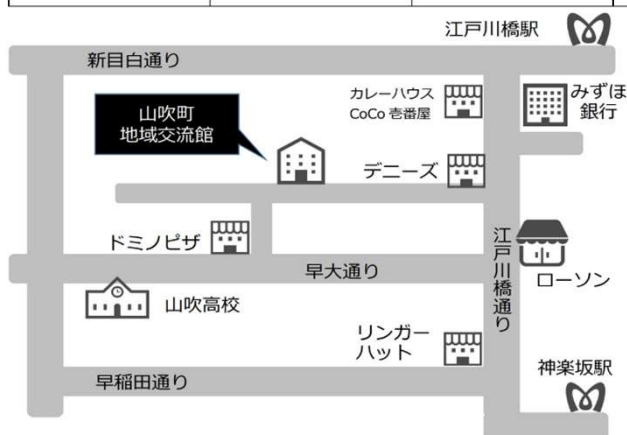
スキンケア講座で

あかちゃんお肌



5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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15～9:30				座ってヨガ 13:30～14:30 フリーカラオケ 13:00～16:00		健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
トローン操縦体験 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	軽スホ(輪投) 10:00～11:30	座ってヨガ 13:30～14:30		健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	スマホ教室 14:00～15:30	健康ヨガ教室 13:30～14:30	フリーカラオケ 15:00～16:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
	軽スホ(ラダーゲッター) 15:00～16:30	脳リフレッシュ 14:00～15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
トローン操縦体験 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	太極拳教室 10:00～11:15	フリーカラオケ 13:00～16:00	軽スホ(モルック) 15:00～16:30	健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	マッサージ 13:00～17:00	押し花アート 13:30～15:30	座ってヨガ 13:30～14:30		骨盤体操 14:00～15:00
		軽スホ(ターツ) 15:00～16:30				
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
なつかし映画 14:00～16:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	軽スホ(ゲーコル) 10:00～11:30	座ってヨガ 13:30～14:30	軽スホ(モルック) 15:00～16:30	健康麻雀 (講師なし) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	スマホ教室 14:00～15:30	健康ヨガ教室 13:30～14:30	フリーカラオケ 15:00～16:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
	軽スホ(フリスビー) 15:00～16:30	脳リフレッシュ 14:00～15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			団体利用申請 7月分受付
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	太極拳教室 10:00～11:15	新宿リサイクル コースター作り 10:00～12:00	老活終活講座 10:00～11:00	なつかし映画 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	マッサージ 13:00～17:00	押し花アート 13:30～15:30	全日フリーカラオケ 9:30～16:00	半日フリー麻雀 13:00～17:00	全日フリー麻雀 9:30～17:00
				スキヤキ講座 14:00～15:00	軽スポ大会 13:30～15:30	フォークロレ演奏会 14:00～15:30



- 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☆

5月は13日(火)、27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