

山吹町地域交流館たより 6月号

梅雨を吹き飛ばせ

まちなか避暑地 開催中 (6月~9月)



《元気に100歳!》

春日先生の健康講座

6月25日 水曜日
13:00~14:00

講師:春日メディカルクリニック春日院長



ドローン体験会

1日、8日 日曜 14:00~

ドローン競技大会

6月30日 月曜 13:30~

楽しいテーブルゲーム

第1~4 (火) 10:00~



フリー麻雀(予約制、4名グループ可)

第1~4 (月) 9:30~12:00

全日フリー麻雀

30日 (月) 9:30~、13:00~

フリーカラオケ

第1・3 (木) 13:00~16:00

第2・4 (木) 15:00~16:30

なつかし映画上映会

15日 (日) 14:00~16:00

30日 (月) 10:00~12:00

軽スポ大会

(自主事業運営委員会主催)

6月29日 日曜日
13:30~15:30



| 場所 | 競技種目 |
|-------|------|
| 1階ロビー | ダーツ! |
| 大広間 | ポッチャ |

手作りサロン (予約制)

14日、28日 (土) 定員各8名

第1部 13:00~ 第2部 14:30~

フリー軽スポーツ

楽しく、
身体を動かそう!



ラダーG 6月2日 (月)

輪投げ 6月4日 (水)

ダーツ! 6月10日 (火)

フリスビー 6月16日 (月)

ゲージョ 6月18日 (水)

モルック 6月20日 (金)

モルック 6月27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)

6月3日 14:00~ 定員10名

6月17日 14:00~ 定員14名



折り紙教室 (予約制)

6月24日 14:00~ 定員8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 | 10:00~ | (60分) | 定員 20名 |
| 太極拳教室 | 第2・第4 | 水曜 | 10:00~ | (75分) | 定員 15名 |
| 座ってヨガ教室 | 毎週 | 木曜 | 13:30~ | (60分) | 定員 20名 |
| 健康ヨガ教室 | 第1・第3 | 水曜 | 13:30~ | (60分) | 定員 15名 |
| 骨盤体操 | 第3 | 土曜 | 14:00~ | (60分) | 定員 15名 |



まちなか避暑地開催中(6月~9月) 毎日9:00~18:00 涼んでいってね

みどりのカーテンが包む、昭和の雰囲気漂うアットホームな館です。

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、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

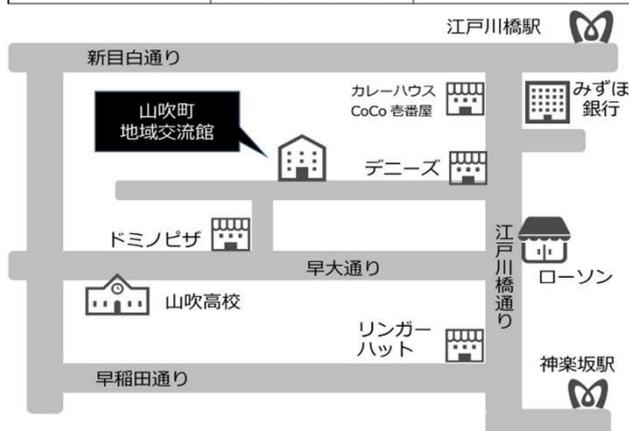
先生のお話聞いて
健康管理



100歳超える 自信まんまん

6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 | 6日 | 7日 |
| ドローン操縦体験 14:00~15:00 | フリー麻雀 9:30~12:00 | テーブルゲーム 10:00~12:00 | 軽スポ(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 13:00~16:00 | | |
| | 軽スポ(タ-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 | | | |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| ドローン操縦体験 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 | 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 | マッサージ 13:00~17:00 | 押し花アート教室 13:30~15:30 | フリーカラオケ 15:00~16:30 | | 手作りサロン ①13:00 ②14:30 |
| | | 軽スポ(タ-ツ) 15:00~16:30 | | | | |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21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 | 軽スポ(ケ-コ-ル) 10:00~11:30 | 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 |
| | 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 13:00~16:00 | | 骨盤体操 14:00~15:00 |
| | 軽スポ(クリスピー-) 15:00~16:30 | 脳リフレッシュ 14:00~15:00 | 大正琴教室 ①13:30 ②15:00 | | | |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28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 | 座ってヨガ 13:30~14:30 | 軽スポ(モルック) 15:00~16:30 | 健康麻雀(講師なし) 10:00~12:00 |
| | いきいき体操 10:00~11:00 | 折り紙教室 14:00~16:00 | 春日先生健康講座 13:00~14:00 | フリーカラオケ 15:00~16:30 | | 手作りサロン ①13:00 ②14:30 |
| | | | 押し花アート教室 13:30~15:30 | | | 団体利用申請 8月分受付 |
| 29日 | 30日 | ★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15~9:30 | | | | |
| 軽スポ 競技大会(自主主催) 13:30~15:30 | 全日フリ-麻雀 ①9:30 ②13:00 |  | | | | |
| | なつかし映画 10:00~12:00 | | | | | |
| | ドローン競技大会 13:30~15:30 | | | | | |



- 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-サ-ジサービス☆

6月は10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