

山吹町地域交流館たより 7月号



山吹に夏が来る!

まちなか避暑地 開催中 (6月~9月)



大正琴 演奏会



7月31日 木曜
14:00~15:00

ウクレレ 体験会

NEW!!

8日、22日 火曜 13:30~

ドローン 体験会

6日、20日 日曜 14:00~

楽しいテーブルゲーム

第1~4 (火) 10:00~

7月は第5週(7/29)も開催

アロマ体験教室

7月30日 水曜
10:00~11:30



Meijiの食育

チョコレートの世界へようこそ!

2品試食!!

7月29日 火曜
10:00~11:00



手作りサロン (予約制)

12日、26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

◎卓上小型カーリング「カーレット」
◎アメリカ生まれの「コンホール」
で、頭脳と身体を動かそう!

輪投げ	7月2日 (水)
ラダーG	7月7日 (月)
ダーツ!	7月8日 (火)
ゲーゴル	7月16日 (水)
モルック	7月18日 (金)
アイスビー	7月21日 (月)
モルック	7月25日 (金)
カーレット体験会	7月30日 (水)
コンホール	7月31日 (木)

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5名
第2部 15:00~16:00 定員5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)
7月1日 14:00~ 定員10名
7月15日 14:00~ 定員14名



折り紙教室 (予約制)

7月29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~	定員	20名
太極拳教室	第2・第4	水曜	10:00~	定員	15名
座ってヨガ教室	毎週	木曜	13:30~	定員	20名
健康ヨガ教室	第1・第3	水曜	13:30~	定員	15名
骨盤体操	第3	土曜	14:00~	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、ボッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

思い出す

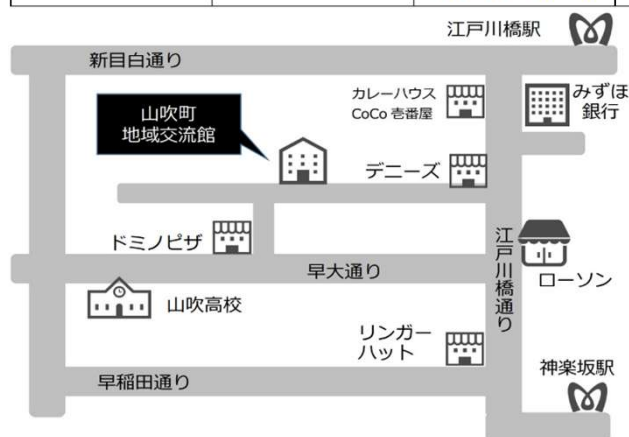
遠い昔の 甘い味

顔も忘れた 義理チョコ彼氏



7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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 		テーブルゲーム 10:00～12:00	軽ス®(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
		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		
		脳リフレッシュ 14:00～15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
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	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	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	ウクレレ体験会 13:30～14:30	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®(ラダーG) 15:00～16:30	軽ス®(ターツ) 15:00～16:30				
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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®(ゲーコル) 10:00～11:30	座ってヨガ 13:30～14:30	軽ス®(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 14:00～16:00	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
		脳リフレッシュ 14:00～15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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	軽ス®(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	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®(フリスビー) 15:00～16:30	ウクレレ体験会 13:30～14:30				団体利用申請 9月分受付
27日	28日	29日	30日	31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 	
	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリーカラオケ ①9:30 ②13:00		
	いきいき体操 10:00～11:00	食育セミナー 10:00～11:00 折紙教室 14:00～16:00	アロマ体験教室 10:00～11:30	軽ス®(コンホール) 10:00～11:30		
		なつかし映画 14:00～16:00	カーレット体験会 13:30～15:30	大正琴演奏会 14:00～15:00		



- 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☆

7月は8日(火)、22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