

# 山吹町地域交流館たより 9月号

## 少しずつ 秋色!

### ♪ 秋のつどい

～新宿7館・交流事業～  
会場：四谷区民ホール

9月26日(金)  
開場12:00、開演13:00

### ドローン体験会

予約随時

7日(日) 14:00～15:00

### 全日フリー麻雀

予約随時

29日(月) 9:30～17:00

### 楽しいテーブルゲーム

全て随時  
予約受付

第1～4(火) 10:00～12:00  
※9月は30日(火)も開催

フリー麻雀(4名グループでの予約可)

第1～4(月) 9:30～12:00

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

14日(日) 14:00～16:00

29日(月) 10:00～12:00

### 紅白歌合戦

<自主事業運営  
委員会主催>

9月28日(日)

12:30～15:30

### 手作りサロン

予約随時

13日(土)、27日(土) 各回定員8名

第1部 13:00～ 第2部 14:30～

### 折り紙教室

予約随時

30日(火) 14:00～ 定員8名

### フリー軽スポーツ

楽しく、頭脳と  
身体を動かそう!

全て随時  
予約受付

ラダーG 9月1日(月)

輪投げ 9月3日(水)

ダーツ! 9月9日(火)

アリスビー 9月15日(月)

ゲーゴル 9月17日(水)

モルック 9月19日(金)

コーンホール 9月23日(火)

モルック 9月26日(金)

軽スポ大会 9月29日(月)

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(予約随時)

13:30～15:30 定員8名

### 大正琴教室

第1・第3 水曜日(予約随時)

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(予約随時)

14:00～15:00 定員8名

### 健康麻雀入門教室

第1～4 土曜日(予約随時、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(予約随時)

9月2日 14:00～ 定員10名

9月16日 14:00～ 定員14名

### ウクレレ教室

第2 火曜日(予約随時)

9月9日 13:00～ 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!

予約随時

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。

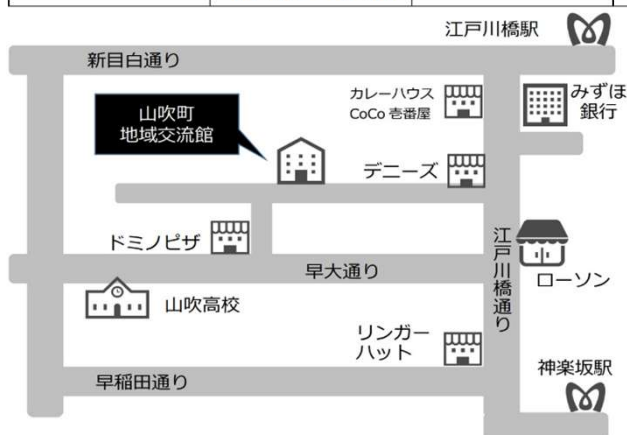
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>

カラオケ、筋トレ、ボッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

少しずつ 秋色見つけに  
山吹へ 季節を感じる  
催しいっぱい

# \*9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                            |
|                                           | フリー麻雀<br>9:30~12:00              | テーブルゲーム<br>10:00~12:00         | 軽ス* (輪投)<br>10:00~11:30                                                                                             | 座ってヨガ<br>13:30~14:30   |                           | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00 |
|                                           | いきいき体操<br>10:00~11:00            | スマホ教室<br>14:00~15:30           | 健康ヨガ教室<br>13:30~14:30                                                                                               | フリーカラオケ<br>13:00~16:00 |                           |                               |
|                                           | 軽ス* (ラダ-G)<br>15:00~16:30        | 脳リフレッシュ<br>14:00~15:00         | 大正琴教室<br>①13:30 ②15:00                                                                                              |                        |                           |                               |
| 7日                                        | 8日                               | 9日                             | 10日                                                                                                                 | 11日                    | 12日                       | 13日                           |
| トロン操縦体験<br>14:00~15:00                    | フリー麻雀<br>9:30~12:00              | テーブルゲーム<br>10:00~12:00         | 太極拳教室<br>10:00~11:15                                                                                                | 座ってヨガ<br>13:30~14:30   |                           | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00 |
|                                           | いきいき体操<br>10:00~11:00            | ウクレレ 13-14:30<br>マッサージ 13-17   | 押し花アート教室<br>13:30~15:30                                                                                             | フリーカラオケ<br>15:00~16:30 |                           | 手作りサロン<br>①13:00 ②14:30       |
|                                           |                                  | 軽ス* (タ-ツ)<br>15:00~16:30       |                                                                                                                     |                        |                           |                               |
| 14日                                       | 15日                              | 16日                            | 17日                                                                                                                 | 18日                    | 19日                       | 20日                           |
| なつかし映画<br>14:00~16:00                     | フリー麻雀<br>9:30~12:00              | テーブルゲーム<br>10:00~12:00         | 軽ス* (ケ-コ-ル)<br>10:00~11:30                                                                                          | 座ってヨガ<br>13:30~14:30   | 軽ス* (モルック)<br>15:00~16:30 | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00 |
|                                           | いきいき体操<br>10:00~11:00            | スマホ教室<br>14:00~16:00           | 健康ヨガ教室<br>13:30~14:30                                                                                               | フリーカラオケ<br>13:00~16:00 |                           | 骨盤体操<br>14:00~15:00           |
|                                           | 軽ス* (フリスビー)<br>15:00~16:30       | 脳リフレッシュ<br>14:00~15:00         | 大正琴教室<br>①13:30 ②15:00                                                                                              |                        |                           |                               |
| 21日                                       | 22日                              | 23日                            | 24日                                                                                                                 | 25日                    | 26日                       | 27日                           |
|                                           | フリー麻雀<br>9:30~12:00              | テーブルゲーム<br>10:00~12:00         | 太極拳教室<br>10:00~11:15                                                                                                | 座ってヨガ<br>13:30~14:30   | 軽ス* (モルック)<br>15:00~16:30 | 健康麻雀<br>(講師なし)<br>10:00~12:00 |
|                                           | いきいき体操<br>10:00~11:00            | 軽ス* (コンホ-ル)<br>13:00~14:30     | 押し花アート教室<br>13:30~15:30                                                                                             | フリーカラオケ<br>15:00~16:30 |                           | 手作りサロン<br>①13:00 ②14:30       |
|                                           |                                  | マッサージ<br>13:00~17:00           |                                                                                                                     |                        |                           | 団体利用申請<br>11月分受付              |
| 28日                                       | 29日                              | 30日                            |                                                                                                                     |                        |                           |                               |
| 紅白歌合戦<br>(自主事業運営<br>委員会主催)<br>12:30~15:30 | 全日フリー麻雀<br>①9:30 ②13:00          | テーブルゲーム<br>(特別)<br>10:00~12:00 | ★毎朝健康ラジオ体操★<br>毎朝 9:15~9:30<br> |                        |                           |                               |
|                                           | なつかし映画<br>10:00~12:00            | 折紙教室<br>14:00~16:00            |                                                                                                                     |                        |                           |                               |
|                                           | 軽ス* 大会<br>(ケ-コ-ル)<br>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

## ☆マッサージサービス☆

**9月は9日(火)、23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