

山吹町地域交流館たより



秋 大行進!!

10月号



★★館まつり★★

～利用者・団体発表会～

ゲスト:井戸川忠臣氏
(歌声広場 ～キーボード演奏～)

10月29日(水)

開場12:30、開演13:00

《元気に100歳!》

春日先生健康講座

22日(水) 13:00～14:00

予約受付
9/24～

ドローン体験会

5日(日) 14:00～15:00

予約随時

半・全日フリー麻雀

30日(木) 13:00～17:00

予約随時

31日(金) 9:30～17:00

半日フリーカラオケ

12日(日) 9:30～12:30

予約不要
出入自由

26日(日) 9:30～12:30

全て随時
予約受付

楽しいテーブルゲーム

第1～4(火) 10:00～12:00

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

12日(日)、18日(土)、31日(金)

いずれも、14:00～16:00

エレクトーン演奏会

10月19日(日)

14:00～15:00

予約受付
9/19～

おなか元気教室

10月30日(木)

10:00～11:00

予約受付
10/1～

手作りサロン

予約随時

11日(土)、25日(土) 各回定員8名

第1部 13:00～ 第2部 14:30～

タブレットPCで遊ぼう

予約随時

22日(水) 13:30～ 定員6名

折り紙教室

予約随時

30日(木) 10:00～ 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

輪投げ 10月1日(水)

ラダーG 10月6日(月)

ダーツ! 10月14日(火)

ゲーゴル 10月15日(水)

モルック 10月17日(金)

フリスビー 10月20日(月)

モルック 10月24日(金)

コーンホール 10月28日(火)

ボッチャ 10月31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 水曜日(予約随時)

10月8日 13:30～ 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)

10月7日 14:00～ 定員10名

10月21日 14:00～ 定員10名

ウクレレ教室

第2 火曜日(予約随時)

10月14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

第1～第4

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

10月30日

木曜

14:00～

(60分)

定員

15名

日程変更!!



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

サバンの 大地の鼓動
迫力満点 命の連鎖
ライオンキング

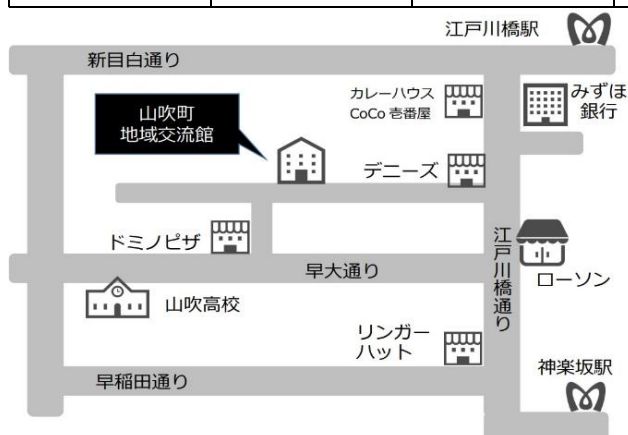


山吹町地域交流館

TEL・FAX 3269-6189

* 10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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 			軽スホ(輪投) 10:00～11:30 健康ヨガ教室 13:30～14:30 大正琴教室 ①13:30 ②15:00	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
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
トローン操縦体験 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00 いきいき体操 10:00～11:00 軽スホ(ヨガ-G) 15:00～16:30	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	太極拳教室 10:00～11:15 押し花アート教室 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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
フリーカラオケ 9:30～12:30 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	テーブルG 10-12 ウクレレ教室 13:00～14:30 軽スホ(ターツ) 15:00～16:30 マッサージ 13-17	軽スホ(ゲ-コル) 10:00～11:30 健康ヨガ教室 13:30～14:30 大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30～14:30 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 なつかし映画 14:00～16:00
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
エレクトーン演奏会 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00 いきいき体操 10:00～11:00 軽スホ(フリスビー) 15:00～16:30	テーブルゲーム 10:00～12:00 スマホ教室 14:00～16:00 脳リフレッシュ 14:00～15:00	太極拳教室 10:00～11:15 春日先生健康講座 13:00～14:00 タブレットPCで遊ぼう 13:30～15:00	座ってヨガ 13:30～14:30 フリーカラオケ 15:00～16:30	軽スホ(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 団体利用申請 12月分受付
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
フリーカラオケ 9:30～12:30	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 軽スホ(コンホ-ル) 13:00～14:30	館まつり 13:00～16:00	おなか元気教室 10:00～11:00 折紙教室 10-11:30 半日フリー麻雀 13-17 骨盤体操 14:00～15:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00 軽スホ(ホッパ) 10:00～11:30 なつかし映画 14:00～16:00	



- 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 ☆

10月は14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/Fax 3269-6189
- ・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