

山吹町地域交流館たより 11月号

晩秋、紅葉まつり!

ウォーク・ラリー

＜自主事業運営委員会主催＞
～ 鳩山会館まで散策 ～

11月30日(日)
10:00～12:00



館対抗ダーツ大会

30日(日) 13:30～15:30

おめでた福午作り(押絵)

29日(土) 10:00～定員20名

ドローン体験会

2日(日)、9日(日) 14:00～15:00

半・全日フリー麻雀

29日(土) 9:30～17:00

30日(日) 13:00～17:00

半日フリーカラオケ

23日(日) 9:30～12:30

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

9日(日) 10:00～12:00

資生堂美容教室

11月25日(火)
13:30～14:45



津軽三味線演奏会

16日(日) 14:00～15:00

認知症を正しく知ろう講座

29日(土) 14:00～15:30

手作りサロン

8日(土)、22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

26日(水) 13:30～ 定員6名

フリー軽スポーツ

楽しく、頭脳と
身体を動かそう!

ラダーG 11月3日(月)

輪投げ 11月5日(水)

ダーツ! 11月11日(火)

フリスビー 11月17日(月)

ゲーゴル 11月19日(水)

コーンホール 11月19日(水)

モルック 11月21日(金)

モルック 11月28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)

11月12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)

11月4日 14:00～ 定員10名

11月18日 14:00～ 定員14名

ウクレレ教室

第2 火曜日(予約随時)

11月11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

第3

土曜

13:30～

(60分)

定員

15名

時間変更!!



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>

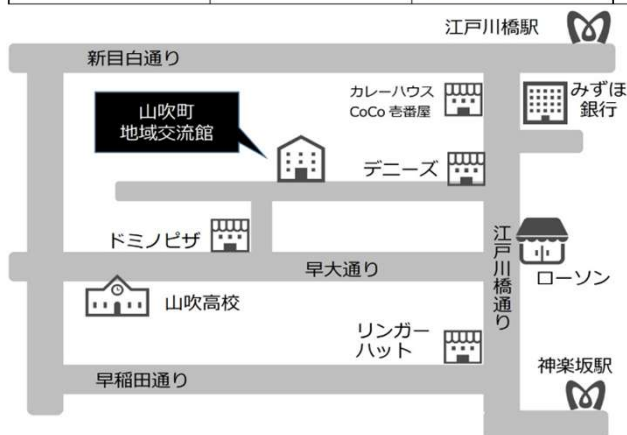
カラオケ、筋トレ、ボッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

持つバチに 優しさ込めて
打ち鳴らす 迫真の響き
津軽三味線



* 11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
30日						1日
ウォークリー (自主事業) 10:00~12:00 半日フリー麻雀 13:00~17:00 館対抗 ターツ大会 13:30~15:30	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15~9:30 					健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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	軽スル(輪投げ) 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		手作りサロン ①13:00 ②14:30
	軽スル(ターツ-G) 15:00~16:30	脳リフレッシュ 14:00~15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
なつかし映画 10:00~12:00	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルG 10-12 ウクレレ教室 13:00~14:30	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
トローン操縦体験 14:00~15:00	いきいき体操 10:00~11:00	軽スル(ターツ) 15:00~16:30	押し花アート教室 13:30~15:30	フリーカラオケ 15:00~16:30		骨盤体操 13:30~14:30
		マッサージュ 13-17				
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
津軽三味線 演奏会 14:00~15:00	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スル(ケーゴル) 10:00~11:30	座ってヨガ 13:30~14:30	軽スル(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 14:00~16:00	健康ヨガ教室 13:30~14:30	フリーカラオケ 13:00~16:00		手作りサロン ①13:00 ②14:30
	軽スル(フリステー) 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 1月分受付
			軽スル(コーンホル) 15:00~16:30			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
フリーカラオケ 9:30~12:30	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	軽スル(モルック) 15:00~16:30	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00
	いきいき体操 10:00~11:00	マッサージュ 13:00~17:00	タブレットPC で遊ぼう 13:30~15:00	フリーカラオケ 15:00~16:30		おめでた福午作り 10:00~11:30
		資生堂 美容教室 13:30~14:45				認知症を正しく 知ろう講座 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

☆マッサージュサービス☆

11月は11日(火)、25(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