

山吹町地域交流館たより 12月号

サンタがやってくる!

**スペシャル
クリスマスコンサート**

12月21日(日)
14:00～15:00

予約開始 11/16

ドローン体験会

7日(日) 14:00～15:00

予約 随時

ロングランカラオケ大会

第1・3 (水) 15:00～16:30
第2・4 (日) 9:30～12:30
臨時 27日(土) 13:00～16:00

予約不要 出入自由

毎月、得点上位者には表彰状!!

フリーカラオケ

4日 (木) 13:00～16:00
18日 (木) 13:00～14:45
11日、25日 (木) 15:00～16:30

予約不要 出入自由

楽しいテーブルゲーム

第1～4(火) 10:00～12:00

予約 随時

タブレットPCで遊ぼう

24日(水) 13:30～15:00
定員6名

予約 随時

フリー麻雀

第1～4(月) 9:30～12:00

予約 随時

なつかし映画上映

24日(水) 14:00～16:00

予約 随時

やまぶき寄席

12月14日(日)
14:00～15:30 定員 20名

予約開始 11/9

い流演者
ち星亭
春亭

手作りサロン

13日(土)、27(土)

第1部 13:00～
第2部 14:30～
定員は各回8名

予約 随時

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	12月1日 (月)
輪投げ	12月3日 (水)
ダーツ!	12月9日 (火)
アリスビー	12月15日 (月)
ゲーゴル	12月17日 (水)
モルック	12月19日 (金)
コーンホール	12月23日 (火)
ポッチャ	12月26日 (金)
モルック	12月26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)
12月10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)
12月2日 14:00～ 定員10名
12月16日 14:00～ 定員14名

ウクレレ教室

第2 火曜日(予約随時)
12月9日 13:00～ 定員10名

折り紙教室(予約随時)

12月18日 15:00～ 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	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

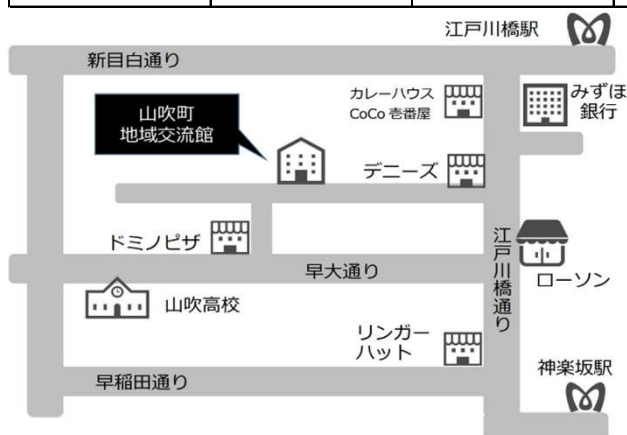


休館日: 12/29(月)～1/3(土) 本年は、ありがとうございました。
2026年は1/4(日)より開館いたします。新年もよろしくお願いいたします。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

恋人がサンタクロース
つむじ風 追い越して来て
山吹館に

* 12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
	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スホ(輪投げ) 10:00~11:30 健康ヨガ教室 13:30~14:30	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	ロングラン・ カラオケ大会 15:00~16:30	フリーカラオケ 13:00~16:00		
	軽スホ(タ〜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			
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
	いきいき体操 10:00~11:00	軽スホ(タ〜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		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		マッサージ 13-17				
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スホ(タ〜G) 10:00~11:30 健康ヨガ教室 13:30~14:30	座ってヨガ 13:30~14:30	軽スホ(モルック) 15:00~16:30	健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00	健康麻雀 (講師あり) 10:00~12:00
やまぶき寄席 14:00~15:30	いきいき体操 10:00~11:00	スマホ教室 14:00~16:00	ロングラン・ カラオケ大会 15:00~16:30	フリーカラオケ 13:00~14:45	骨盤体操 13:30~14:30	骨盤体操 13:30~14:30
	軽スホ(フリスビー) 15:00~16:30	脳リフレッシュ 14:00~15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00	折り紙教室 15:00~16:30		団体利用申請 2月分受付
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
クリスマス コンサート 14:00~15:00	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	軽スホ(ホ〜ツチャ) 10:00~12:00	健康麻雀 (講師なし) 10:00~12:00	健康麻雀 (講師なし) 10:00~12:00
	いきいき体操 10:00~11:00	軽スホ(コンホー) 13:30~15:00	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	軽スホ(モルック) 15:00~16:30	手作りサロン ①13:00 ②14:30
			なつかし映画上映 14:00~16:00			ロングラン・ カラオケ大会 13:00~16:00
29日	30日	31日	1月1日	2日	3日	4日
ロングラン・ カラオケ大会 9:30~12:30						
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館



- 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☆ 12月は9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