

# 山吹町地域交流館たより 1月号

## A HAPPY NEW YEAR !!

### 麻雀大会

予約開始  
12/15

<自主事業運営委員会主催>

1月25日 日曜日

12:30~16:30

定員28名(予約制)



### フリーカラオケ& ロングランカラオケ大会

得点上位者には表彰状!!

予約不要  
出入自由

7日(水) 15:00~16:30  
8日(木) 13:00~16:00  
11日(日) 9:30~12:30  
15日(木) 15:00~16:30  
21日(水) 15:00~16:30  
22日(木) 13:00~16:00  
29日(木) 15:00~16:30

### 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

28日(水) 13:30~15:00

予約  
随時

定員6名

### フリー麻雀

第1~4(月) 9:30~12:00

予約  
随時

### 映画上映会

予約開始  
12/21

『映画の中の黒澤明』  
~河村光彦監督来館~

1月30日(金) 10:00~12:00

### 手作りサロン

予約随時

17日(土)、31(土)

第1部 13:00~

第2部 14:30~

定員は各回8名

### ドローン体験会

4日、11日(日) 14:00~

### 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 1月5日 (月)

輪投げ 1月7日 (水)

ダーツ! 1月13日 (火)

フリスビー 1月19日 (月)

ゲーゴル 1月21日 (水)

モルック 1月23日 (金)

コーンホール 1月27日 (火)

モルック 1月30日 (金)

### 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

10:00~ (60分)

定員

20名

太極拳教室

第2・第4

10:00~ (75分)

定員

15名

座ってヨガ教室

第1~第4

13:30~ (60分)

定員

20名

健康ヨガ教室

第1・第3

13:30~ (60分)

定員

15名

骨盤体操

日時注意!!

1月24日

13:30~ (60分)

定員

15名



新年あけましておめでとうございます

職員一同、皆様のご来館をお待ちしています。

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、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

謹賀新年

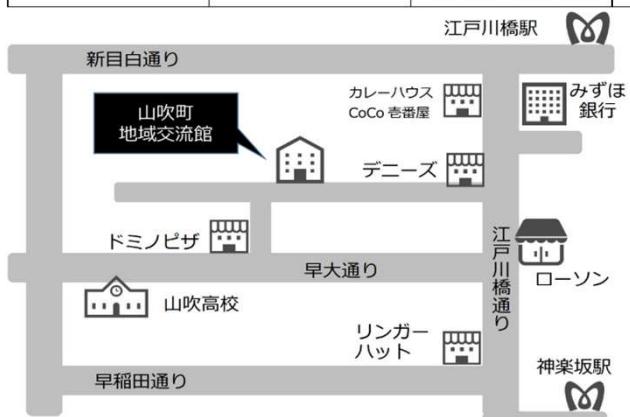
一年の始まりいつも  
山吹館 今年も毎日  
お越しください



山吹町地域交流館 TEL・FAX 3269-6189

## \* 1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
<b>★毎朝健康ラジオ体操★</b> <u>毎朝 9:15~9:30</u>				休館	休館	休館
						
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	軽スボ (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	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00		
	軽スボ (ターボ) 15:00~16:30	脳リフレッシュ 14:00~15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
フリカラ&ロングラン カラオケ大会 9:30~12:30	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルG 10-12	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	ウクレレ教室 13:00~14:30	押し花アート教室 13:30~15:30	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		15:00~16:30				
		マッサージ 13-17				
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スボ (ゲーゴール) 10:00~11:30 健康ヨガ教室 13:30~14:30	座ってヨガ 13:30~14:30	軽スボ (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	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00		骨盤体操 13:30~14:30
	軽スボ (クリスピ-) 15:00~16:30	脳リフレッシュ 14:00~15:00	大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
自主事業 麻雀大会 12:30~16:30	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	映画上映会 『映画の中の黒澤明』 ~河村光彦映画監督を招いて~ 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	軽スボ (コーンホール) 13:00~14:30	タブレットPC で遊ぼう 13:30~15:00	フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		マッサージ 13:00~17:00			軽スボ (モルック) 15:00~16:30	団体利用申請 3月分受付



- 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☆  
月は13日(火)、27(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