

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 表彰状 予約不要 出入自由

得点上位者には表彰状!!

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 予約 随時

第1～4(火) 10:00～12:00

タブレットPCで遊ぼう 予約 随時

28日(水) 13:30～15:00
定員6名

フリー麻雀 予約随時

第1～4(月) 9:30～12:00

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日(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)

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)
1月14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)
1月 6日 14:00～ 定員10名
1月20日 14:00～ 定員14名

ウクレレ教室

第2 火曜日(予約随時)
1月13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

講座名	回数	曜日	時間	定員
毎朝健康ラジオ体操	毎朝		9:15～ (15分)	6名
新宿いきいき体操	毎週	月曜	10:00～ (60分)	20名
太極拳教室	第2・第4	水曜	10:00～ (75分)	15名
座ってヨガ教室	第1～第4	木曜	13:30～ (60分)	20名
健康ヨガ教室	第1・第3	水曜	13:30～ (60分)	15名
骨盤体操	1月24日	土曜	13:30～ (60分)	15名

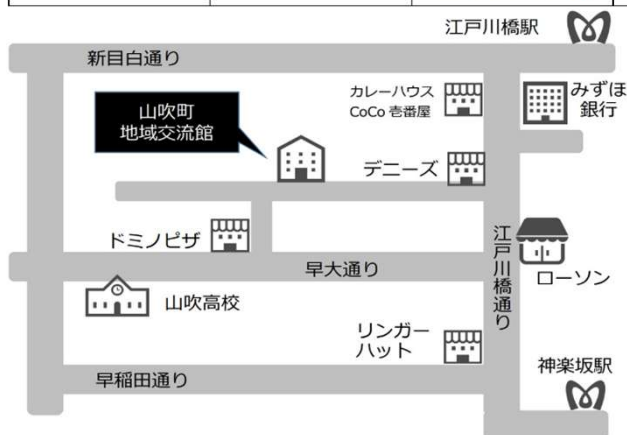
日時注意!!

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。 **謹賀新年**
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

一年の 始まりいつも
山吹館 今年も毎日
お越しください

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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 				休館	休館	休館
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
トロン操縦体験 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	フリカ&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30	フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00～16:00		
	軽スホ(ラダー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			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
フリカ&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 ウクレレ教室	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
トロン操縦体験 14:00～15:00	いきいき体操 10:00～11:00	13:00～14:30 軽スホ(ターツ) 15:00～16:30 マッサージ 13-17	押し花アート教室 13:30～15:30	フリカ&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
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	軽スホ(ケーゴール) 10:00～11:30 健康ヨガ教室 13:30～14:30	座ってヨガ 13:30～14:30	軽スホ(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&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30	フリカ&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			
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	軽スホ(コンホール) 13:00～14:30	タブレットPC で遊ぼう 13:30～15:00	フリカ&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			軽スホ(モルック) 15:00～16:30	団体利用申請 3月分受付



☆マッサージサービス☆

1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

- 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