

山吹町地域交流館たより 2月号

冬のぬくもり



《元気に100歳！》

春日先生の健康講座
2月25日 水曜日
13:00～14:00
《講師》春日メディカルクリニック春日院長

ドローン体験会 予約随時
1日、8日(日) 14:00～15:00

なつかし映画 予約随時
15日(日) 14:00～16:00

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!!

5日(木) 13:00～16:00
8日(日) 9:30～12:30
12日(木) 15:00～16:30
19日(木) 13:00～14:45
22日(日) 9:30～12:30
26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

フリー麻雀 予約随時
第1～4(月) 9:30～12:00

利用者懇談会
皆様のご意見お待ちしております
2月2日 月曜日
13:30～14:30

折り紙教室 予約随時 定員8名
19日(木) 15:00～

手作りサロン 予約随時
14日(土)、28日(土)
【第1部】13:00～
【第2部】14:30～
定員は各回8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 2月2日 (月)
輪投げ 2月4日 (水)
コーンホール 2月4日 (水)
ダーツ! 2月10日 (火)
フリスビー 2月16日 (月)
ゲーゴル 2月18日 (水)
ポッチャ 2月18日 (水)
モルック 2月20日 (金)
コーンホール 2月24日 (火)
モルック 2月27日 (金)

全ての教室が無料レッスン! 専門の講師による指導

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)
2月 3日 14:00～ 定員10名
2月17日 14:00～ 定員14名

スマホ補習教室
2月25日 13:30～ 定員6名

ウクレレ教室
第2 火曜日(予約随時)
2月10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～	定員	20名	
太極拳教室	第2・第4	水曜	10:00～	定員	15名	
座ってヨガ教室	第1～第4	木曜	13:30～	定員	20名	
健康ヨガ教室	第1・第3	水曜	13:30～	定員	15名	
骨盤体操	日時注意!!	2月21日	土曜	13:30～	定員	15名

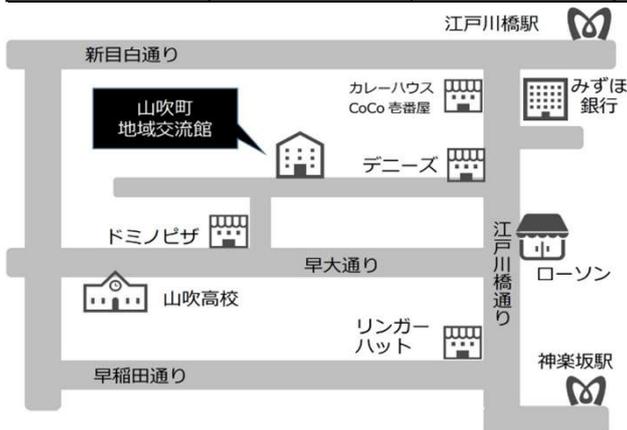
ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

雪の日も 木枯らしの日も
山吹館
心に染みる 冬のぬくもり

2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
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	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	フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00		
	利用者懇談会 13:30~14:30	脳リフレッシュ 14:00~15:00	軽スホ(コンホール) 14:45~16:15			
	軽スホ(ラダ-G) 15:00~16:30		大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 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
トロン操縦体験 14:00~15:00	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 13-17				
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
なつかし映画 14:00~16:00	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スホ(ゲ-コル) 10:00~11:30	座ってヨガ 13:30~14:30	軽スホ(モルク) 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	健康ヨガ教室 13:30~14:30	フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00~14:45		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	軽スホ(ホ-ツチャ) 14:45~16:15	折り紙教室 15:00~16:30		
			大正琴教室 ①13:30 ②15:00			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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(モルク) 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	軽スホ(コンホール) 13:00~14:30	春日先生 健康講座 13:00~14:00	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
			スマホ 補習教室 13:30~15:00			

団体利用申請
4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☆

2月は10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