

山吹町地域交流館たより 3月号

春の風 すぐそこ



カラオケ大会

<自主事業運営委員会主催>

3月29日 日曜日

12:30~15:30

定員30名(予約制)



ドローン体験会

予約随時

8日(日) 14:00~15:00

なつかし映画上映

予約随時

15日(日)、31日(火) 14:00~

フリーカラオケ & ロングランカラオケ大会

予約不要
出入自由

得点上位者には表彰状!!

1日(日) 13:00~16:00

5日(木) 13:00~16:00

8日(日) 9:30~12:30

12日(木) 15:00~16:30

19日(木) 13:00~16:00

22日(日) 9:30~12:30

26日(木) 15:00~16:30

30日(月) 9:30~12:30



押し花アート教室

第2 水曜日(予約随時)

3月11日 13:30~ 定員8名



折り紙教室

予約随時

31日(火) 10:00~



手作りサロン

予約随時

第2・第4 土曜日

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!

全て随時
予約受付

ラダーG 3月2日 (月)

輪投げ 3月4日 (水)

ダーツ! 3月10日 (火)

フリスビー 3月16日 (月)

ポッチャ 3月17日 (火)

ゲーゴル 3月18日 (水)

モルック 3月20日 (金)

コーンホール 3月24日 (火)

モルック 3月27日 (金)

軽スポ大会 3月30日 (月)

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 火曜日(予約随時)

3月 3日 14:00~ 定員10名

スマホ補習教室



3月25日 13:30~ 定員6名

ウクレレ教室



第2 火曜日(予約随時)

3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!!	3月21日	土曜	13:30~	(60分) 定員 15名

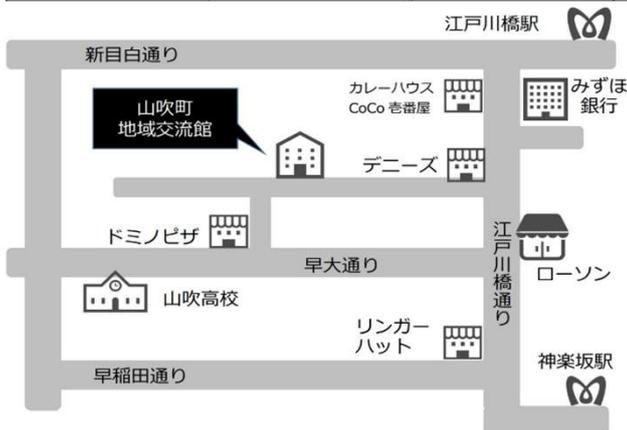


ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

年度末
あっという間の1年間
来館数だけ 幸せ増えた

3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
フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	軽スホ°(輪投げ) 10:00~11:30	フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00		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	座ってヨガ 13:30~14:30		
	軽スホ°(ラダ°-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
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MG 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°(ケ°-コル) 10:00~11:30	フリカ&ロングラン カラオケ大会 13:00~16:00	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	脳リフレッシュ 14:00~15:00	健康ヨガ教室 13:30~14:30	座ってヨガ 13:30~14:30		骨盤体操 13:30~14:30
	軽スホ°(フリスピ°-) 15:00~16:30	軽スホ°(ホ°ツチャ) 13:30~15:00	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	軽スホ°(コンホ°ル) 13:30~15:00	スマホ 補習教室 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				<b style="color: red;">団体利用申請 <b style="color: red;">5月分受付
29日	30日	31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15~9:30			
カラオケ大会 (自主事業運営) 12:30~15:30	フリカ&ロングラン カラオケ大会 9:30~12:30	折り紙教室 10:00~11:30				
	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00				
	軽スポ大会 13:30~15:30	なつかし映画 14:00~16:00				



- 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☆

3月は10日(火)、24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