

山吹町地域交流館たより 4月号

春 まるかじい

麻雀大会(クラス別)

4月30日(木) 13:00-16:45
定員28名 ※3/26 予約開始

やまぶき寄席

4月29日(水) 14:00-15:00
定員20名 ※3/25 予約開始

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
表彰状

2日(木)	13:00~15:00	7川カラ
2日(木)	15:00~16:30	ロングラン
5日(日)	13:00~16:00	ロングラン
9日(木)	15:00~16:30	ロングラン
12日(日)	9:30~12:30	ロングラン
16日(木)	13:00~15:00	7川カラ
16日(木)	15:00~16:30	ロングラン
23日(木)	15:00~16:30	ロングラン
26日(日)	9:30~12:30	ロングラン
30日(木)	13:00~15:00	7川カラ
30日(木)	15:00~16:30	ロングラン

押し花アート教室

第2 水曜日(予約随時)
4月8日 13:30~ 定員8名

折り紙教室(予約随時)

4月30日(木) 10:00~ 定員8名

手作りサロン(2部制、定員各8名)

11日(土) 13:00 4/1 予約開始
11日(土) 14:30 4/1 予約開始
25日(土) 13:00 4/15 予約開始
25日(土) 14:30 4/15 予約開始

ドローン体験会(予約随時)

12日(日) 14:00~15:00

なつかし映画上映(予約随時)

19日(日) 14:00~16:00
29日(水) 10:00~12:00

フリー軽スポーツ

楽しく、
身体を動かそう!

カーレット	4月 9日 (木)
ダーツ!	4月14日 (火)
モルック	4月17日 (金)
コーンホール	4月23日 (木)
輪投げ	4月24日 (金)
ポッチャ	4月28日 (火)

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・3 水曜日(予約随時)

第1部 13:30~15:00 定員6名
第2部 15:00~16:00 定員5名

脳リフレッシュ教室

第1・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)

10:00~12:00 講師あり 定員12名

スマホ教室

第1・3 火曜日(予約随時)

4月 7日 14:00~ 定員10名
4月21日 14:00~ 定員16名

スマホ補習教室

4月22日 13:30~ 定員6名

ウクレレ教室

第2・4 火曜日(予約随時)

4月14日 13:00~ 定員10名
4月28日 13:00~ 定員10名

絵画教室(予約随時)

4月10日 13:30~ 定員15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	第1~第4	月曜	10:00~	定員	20名
太極拳教室	第1・第3	木曜	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	4月18日	土曜	13:30~	定員	15名

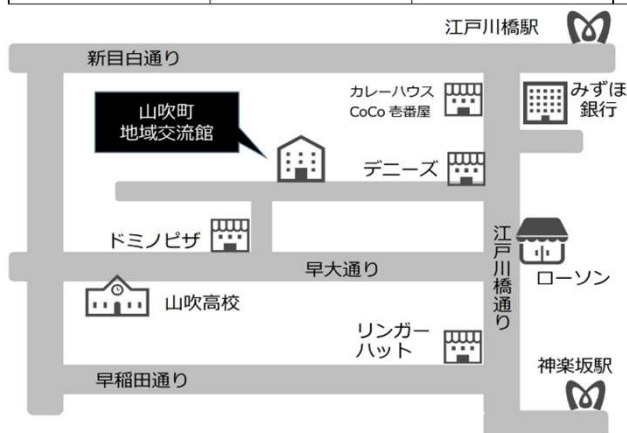


ぜひ、館主催講座への参加を! <初めての方、大歓迎です!>
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

「やまぶき寄席」がやって来ます。
当館では4回目の公演です。
「流星亭いち春」師匠の落語を
お楽しみに!

4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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15～9:30 			健康ヨガ教室 13:30～14:30	太極拳教室 10:00～11:00		健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
			大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30～14:30		フリーカラオケ 13:00～15:00
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
フリカ&ロンクラン 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	押し花アート教室 13:30～15:30	軽スポ(カレット) 10:00～11:30	絵画教室 13:30～15:30	健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	脳リフレッシュ教室 14:00～15:00		座ってヨガ 13:30～14:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		スマホ教室 14:00～15:30		フリカ&ロンクラン カラオケ大会 15:00～16:30		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
フリカ&ロンクラン 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	健康ヨガ教室 13:30～14:30	太極拳教室 10:00～11:00	軽スポ(モルック) 15:00～16:30	健康麻雀 (講師あり) 10:00～12:00
ドローン操縦体験 14:00～15:00	いきいき体操 10:00～11:00	ウクレ教室 13:00～14:30	大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30～14:30		骨盤体操 13:30～14:30
		軽スポ(ターツ) 15:00～16:30		フリーカラオケ 13:00～15:00		
		マッサージ 13:00～17:00		フリカ&ロンクラン カラオケ大会 15:00～16:30		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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	スマホ 補習教室 13:30～15:00	軽スポ(コンホール) 10:00～11:30	軽スポ(輪投げ) 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	脳リフレッシュ教室 14:00～15:00		座ってヨガ 13:30～14:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		スマホ教室 14:00～16:00		フリカ&ロンクラン カラオケ大会 15:00～16:30		団体利用申請 6月分受付
26日	27日	28日	29日	30日		
フリカ&ロンクラン 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	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	折り紙教室 10:00～11:30		
	いきいき体操 10:00～11:00	ウクレ教室 13:00～14:30	なつかし映画上映 10:00～12:00	麻雀大会 13:00～16:45		
		軽スポ(ホッチャ) 15:00～16:30	やまぶき寄席 14:00～15:00	フリーカラオケ 13:00～15:00		
				フリカ&ロンクラン カラオケ大会 15:00～16:30		



- 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☆

4月は14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