

# 山吹町地域交流館たよい 5月号

## とびまいの初夏

### 耳の健康セミナー

耳からの健康  
聞こえの訓練  
5月29日(金) 10:00-11:00  
定員20名 ※4/24 予約開始

### 終活セミナー

都消費者啓発員  
による最新情報  
5月30日(土) 10:00-11:15  
定員20名 ※4/25 予約開始

### 歌謡ショー

レトロ鍋  
現役の俳優や  
演奏家が来館  
5月30日(土) 14:00-15:00  
定員20名 ※4/25 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!!  
7日(木) 13:00~15:00 フリカラ  
7日(木) 15:00~16:30 ロングラン  
10日(日) 9:30~12:30 ロングラン  
14日(木) 15:00~16:30 ロングラン  
21日(木) 13:00~15:00 フリカラ  
21日(木) 15:00~16:30 ロングラン  
24日(日) 9:30~12:30 ロングラン  
28日(木) 15:00~16:30 ロングラン

### 楽しいテーブルゲーム

第1~4(火) 10:00~12:00  
4/22 予約開始

### 全日・半日フリー麻雀

29日(金) ①9:30~, ②13:00~  
30日(土) 9:30~

### フリー麻雀

第1~4(月) 9:30~12:00

### サッカーボウリング

カイン新宿  
選手が指導!  
5月29日(金) 15:00-16:30  
定員10名 ※4/24 予約開始

### 軽スポ大会(自主主催)

5月31日(日) 13:30-15:30

### 押し花アート教室

第2 水曜日(予約随時)  
5月13日 13:30~ 定員8名

### 折り紙教室(予約随時)

5月30日(土) 14:00~ 定員8名

### 手作りサロン(予約随時)

1部:13:00開始 2部:14:30開始  
9日(土), 23(土) 定員各8名

### ドローン体験会(予約随時)

3日, 17日(日) 14:00~15:00

### なつかし映画上映(予約随時)

10日(日) 14:00~16:00

### フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!  
カーレット 5月14日(木)  
モルック 5月15日(金)  
輪投げ 5月22日(金)  
ポッチャ 5月26日(火)  
コーンホール 5月28日(木)

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)  
5月 5日 14:00~ 定員10名  
5月 19日 14:00~ 定員10名

### スマホ補習教室(予約随時)

5月27日 13:30~ 定員6名

### ウクレレ教室

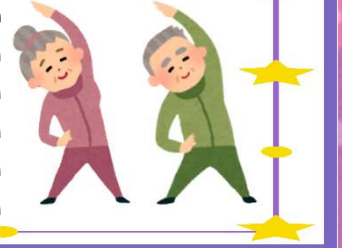
第4 火曜日(予約随時)  
5月26日 13:00~ 定員10名

### 絵画教室(予約随時)

5月8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!


|           |       |       |        |    |     |
|-----------|-------|-------|--------|----|-----|
| 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      | 5月16日 | 土曜    | 13:30~ | 定員 | 15名 |

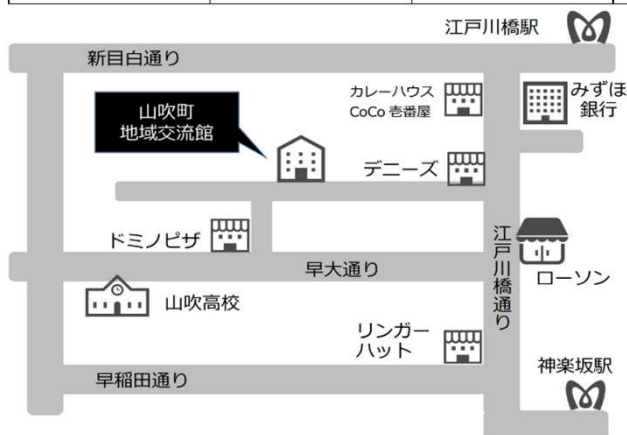


ぜひ、館主催講座への参加を! <初めての方、大歓迎です!>  
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。  
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>  
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

今月もイベント目白押し。  
プロ(俳優・演奏家、サッカー選手)  
と楽しむ演奏会・スポーツ体験会。  
専門家による健康・終活セミナー。

# \*5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   |           |
|--|---|--|---|--|--|---|-----------|
| <b>31日</b>   |   |  |   |  |  | <b>1日</b>   | <b>2日</b> |
| 軽スポ大会<br>(自主主催)<br>13:30~15:30                             | <b>★毎朝健康ラジオ体操★</b><br>毎朝9:15~9:30<br> |  |   |  |  | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00   |           |
| <b>3日</b>  | <b>4日</b>   | <b>5日</b>  | <b>6日</b>                                       | <b>7日</b>  | <b>8日</b>  | <b>9日</b>   |           |
| ドローン操縦体験<br>14:00~15:00                                    | フリー麻雀<br>9:30~12:00<br>いきいき体操<br>10:00~11:00  | テーブルゲーム<br>10:00~12:00<br>脳リフレッシュ教室<br>14:00~15:00<br>スマホ教室<br>14:00~15:30                         | 健康ヨガ教室<br>13:30~14:30<br>大正琴教室<br>①13:30 ②15:00 | 太極拳教室<br>10:00~11:00<br>座ってヨガ<br>13:30~14:30<br>フリーカラオケ<br>13:00~15:00<br>フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>15:00~16:30 | 絵画教室<br>13:30~15:30  | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00<br>手作りサロン<br>①13:00 ②14:30  |           |
| <b>10日</b>   | <b>11日</b>  | <b>12日</b>   | <b>13日</b>                                      | <b>14日</b>   | <b>15日</b>   | <b>16日</b>  |           |
| フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>9:30~12:30<br>なつかし映画<br>14:00~16:00 | フリー麻雀<br>9:30~12:00<br>いきいき体操<br>10:00~11:00  | テーブルゲーム<br>10:00~12:00<br>マッサージ<br>13:00~17:00   | 押し花アート教室<br>13:30~15:30                         | 軽スポ(カーレット)<br>10:00~11:30<br>座ってヨガ<br>13:30~14:30<br>フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>15:00~16:30                      | 軽スポ(モルック)<br>15:00~16:30   | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00<br>骨盤体操<br>13:30~14:30  |           |
| <b>17日</b>   | <b>18日</b>  | <b>19日</b>   | <b>20日</b>                                      | <b>21日</b>   | <b>22日</b>   | <b>23日</b>  |           |
| ドローン操縦体験<br>14:00~15:00                                    | フリー麻雀<br>9:30~12:00<br>いきいき体操<br>10:00~11:00  | テーブルゲーム<br>10:00~12:00<br>脳リフレッシュ教室<br>14:00~15:00   | 健康ヨガ教室<br>13:30~14:30<br>大正琴教室<br>①13:30 ②15:00 | 太極拳教室<br>10:00~11:00<br>座ってヨガ<br>13:30~14:30<br>フリーカラオケ<br>13:00~15:00<br>フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>15:00~16:30 | 軽スポ(輪投げ)<br>15:00~16:30  | 健康麻雀<br>(講師あり)<br>10:00~12:00<br>手作りサロン<br>①13:00 ②14:30<br><b>団体利用申請<br/>7月分受付</b>                                   |           |
| <b>24日</b>   | <b>25日</b>  | <b>26日</b>   | <b>27日</b>                                      | <b>28日</b>   | <b>29日</b>   | <b>30日</b>  |           |
| フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>9:30~12:30                          | フリー麻雀<br>9:30~12:00<br>いきいき体操<br>10:00~11:00  | テーブルゲーム<br>10:00~12:00<br>ウクレ教室<br>13:00~14:30<br>軽スポ(ホッチャ)<br>15:00~16:30<br>マッサージ<br>13:00~17:00 | スマホ<br>補習教室<br>13:30~15:00                      | 軽スポ(コンホール)<br>10:00~11:30<br>座ってヨガ<br>13:30~14:30<br>フリカ&ロングラン<br>カラオケ大会<br>15:00~16:30                      | 全日フリー麻雀<br>①9:30 ②13:00<br>耳の健康<br>セミナー<br>10:00~11:00<br>サッカー<br>ボーリング<br>15:00~16:30 | 半日フリー麻雀<br>9:30~12:30<br>カルチャー教室<br>(終活セミナー)<br>10:00~11:15<br>歌謡ショー<br>"レトロ鍋"<br>14:00~15:00<br>折り紙教室<br>14:00~15:30 |           |



- 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**☆

**5月は12日(火)、26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