

山吹町地域交流館たより 6月号

梅雨を吹き飛ばせ

まちなか避暑地 開催中 (6月~9月)



住職によるお葬式最新事情

30日(火) 13:30-14:15
定員20名 ※5/26 予約開始



春日先生の健康講座

6月24日(水) 13:00-14:00
《講師》春日メデイカルクリニック春日院長

全ての教室が
無料レッスン!

専門の講師
による指導

漫談(吉本興業・中村氏)

30日(火) 14:30-15:15
定員20名 ※5/26 予約開始



押し花アート教室

10日(水) 13:30~ 定員8名



折り紙教室

30日(火) 10:00~ 定員8名

すべてが
予約随時

手作りサロン

1部:13:00開始 2部:14:30開始
13日(土), 27日(土) 定員各8名

ドローン体験会

14, 21日(日) 14:00~15:00

すべてが
予約随時

なつかし映画上映

7日(日) 14:00~16:00
29日(月) 10:00~12:00

大正琴教室

第1・3 水曜日

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



すべてが
予約随時

脳リフレッシュ教室

第1・3 火曜日

2日(火) 14:00~ 定員8名
16日(火) 14:00~ 定員8名



健康麻雀入門教室

第1~4 土曜日

10:00~12:00 講師あり 定員12名



スマホ教室

第1・3 火曜日

2日(火) 14:00~ 定員10名
16日(火) 14:00~ 定員16名



スマホ補習教室

24日(水) 13:30~ 定員6名

ウクレレ教室

9日(火) 13:00~ 定員10名
23日(火) 13:00~ 定員10名



絵画教室

12日(金) 13:30~ 定員12名



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



4日(木)	13:00~15:00	7/1カラ
4日(木)	15:00~16:30	ロングラン
11日(木)	15:00~16:30	ロングラン
14日(日)	9:30~12:30	ロングラン
18日(木)	13:00~15:00	7/1カラ
18日(木)	15:00~16:30	ロングラン
25日(木)	15:00~16:30	ロングラン
28日(日)	9:30~12:30	ロングラン

フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

ダーツ	6月 9日(火)
カーレット	6月11日(木)
モルック	6月19日(金)
ポッチャ	6月23日(火)
コーンホール	6月25日(木)
輪投げ	6月26日(金)
ポッチャ	6月29日(月)

楽しいテーブルゲーム

第1~4(火)10:00~12:00

予約随時

全日フリー麻雀

29日(月) ①9:30~, ②13:00~
30日(火) ①9:30~, ②13:00~

5/25
予約開始

フリー麻雀

第1~4(月) 9:30~12:00

予約随時

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~	(60分)	定員	20名
太極拳教室	第1・第3	木曜	10:00~	(60分)	定員	15名
座ってヨガ教室	第1~第4	木曜	13:30~	(60分)	定員	20名
健康ヨガ教室	第1・第3	水曜	13:30~	(60分)	定員	15名
骨盤体操	6月20日	土曜	13:30~	(60分)	定員	15名



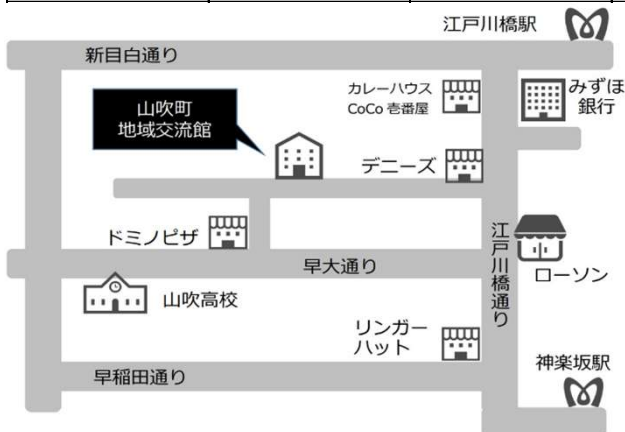
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催中。

カラオケ、筋トレ・ヨガ・太極拳、軽スポ(ポッチャ、ダーツ、カーレット、輪投げ)、大正琴、健康吹き矢、麻雀、スマホ教室など

館主催講座や団体活動に参加して仲間づくりしませんか?〈初めての方大歓迎!〉

6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
	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		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	大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30~14:30		
		脳リフレッシュ 14:00~15:00		フリーカラオケ 13:00~15:00		
				フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
なつかし映画 14:00~16:00	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	押し花アート教室 13:30~15:30	軽スポ(カーレット) 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	軽スポ(ターツ) 15:00~16:30		座ってヨガ 13:30~14:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		マッサージュ 13-17		フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
フリカラ&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	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	スマホ教室 14:00~16:00	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
		脳リフレッシュ 14:00~15:00		フリーカラオケ 13:00~15:00		
				フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ドローン操縦体験 14:00~15:00	フリー麻雀 9:30~12:00	テーブルゲーム 10:00~12:00	春日先生の 健康講座 13:00~14:00	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 (講師なし) 10:00~12:00
	いきいき体操 10:00~11:00	ウクレレ教室 13:00~14:30	スマホ 補習教室 13:30~15:00	座ってヨガ 13:30~14:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		軽スポ(ホッチャ) 15:00~16:30		フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00~16:30		団体利用申請 8月分受付
28日	29日	30日				
フリカラ&ロングラン カラオケ大会 9:30~12:30	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00				
	なつかし映画 10:00~12:00	折り紙教室 10:00~11:30				
	軽スポ(ホッチャ) 13:30~15:30	葬式最新事情 吉本興業漫談 13:30~15:15				



- 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☆

6月は9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