

山吹町地域交流館たより 7月号



山吹に夏が来る!

まちなか避暑地 開催中 (6月~9月)



エコバック作り (区リサイクル活動センター)

8日 (水) 13:30~15:00

定員15名 ※6/1 予約開始

“お金”の話 ~キャッシュレスとは?~

電子マネー・クレジットカードなど

29日 (水) 10:00~11:30

定員20名 ※6/25 予約開始

歩行年齢測定会

30日 (木) 10:00~11:30

定員30名 ※6/25 予約開始

1~2分で計測
当日参加もOK

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!!

2日 (木) 13:00~15:00 フリカラ

2日 (木) 15:00~16:30 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 フリカラ

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

予約不要
出入自由



音楽で脳トレ体操

30日 (木) 13:30~14:30

定員20名 ※6/25 予約開始

ヤクルトの健康教室

31日 (金) 10:00~11:00

定員20名 ※7/1 予約開始

押し花アート教室

8日 (水) 13:30~ 定員8名

手作り中
以外は
予約随時

折り紙教室

11日 (土) 15:00~ 定員8名

手作りサロン ※7/1 予約開始

1部: 13:00開始 2部: 14:30開始

25日 (土) 1部・2部とも定員8名

ドローン体験会

5. 12日 (日) 14:00~15:00

すべてが
予約随時

なつかし映画上映

19日 (日) 14:00~16:00

29日 (水) 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 7月 9日 (木)

ダーツ 7月14日 (火)

モルック 7月17日 (金)

コーンホール 7月23日 (木)

輪投げ 7月24日 (金)

ポッチャ 7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

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

7日 (火) 14:00~ 定員10名

21日 (火) 14:00~ 定員10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

7日 (火) 14:00~ 定員10名

21日 (火) 14:00~ 定員16名

スマホ補習教室

22日 (水) 13:30~ 定員6名

ウクレレ教室

14日 (火) 13:00~ 定員10名

28日 (火) 13:00~ 定員10名

絵画教室

10日 (金) 13:30~ 定員12名

楽しいテーブルゲーム

第1~4 (火) 10:00~12:00

全日フリー麻雀

29日 (水) ①9:30~、②13:00~

30日 (木) ①9:30~、②13:00~

31日 (金) ①9:30~、②13:00~

フリー麻雀

第1~4 (月) 9:30~12:00

予約随時

6/29
予約開始

予約随時

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!

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

日時変更!!

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

日時注意!!

7月18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

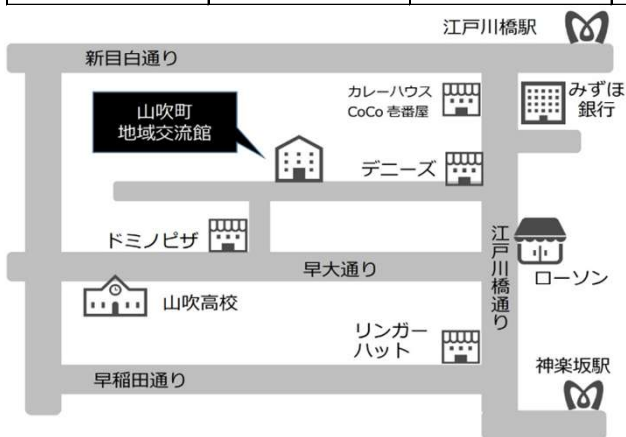
館主催講座や団体活動に参加して仲間づくりしませんか? <初めての方大歓迎!>

山吹町地域交流館

TEL・FAX 3269-6189

* 7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
			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		
				フリカラ&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
トローン操縦体験 14:00～15:00	フリー麻雀 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00	エコバッグ作り 13:30～15:00	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	スマホ教室 14:00～15:30	押し花アート教室 13:30～15:30	座ってヨガ 13:30～14:30		折り紙教室 15:00～16:30
		脳リフレッシュ 14:00～15:00		フリカラ&ロングラン 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
トローン操縦体験 14:00～15:00	いきいき体操 10:00～11:00	ウクレレ教室 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		フリカラ&ロングラン 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 (講師なし) 10:00～12:00
	いきいき体操 10:00～11:00	スマホ教室 14:00～16:00		座ってヨガ 13:30～14:30		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		脳リフレッシュ 14:00～15:00		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 9月分受付
26日	27日	28日	29日	30日	31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	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	
	いきいき体操 10:00～11:00	ウクレレ教室 13:00～14:30	お金の話 キャッシュレスとは? 10:00～11:30	歩行年齢測定会 10:00～11:30	ヤクルト健康教室 10:00～11:00	
		軽スポ(ホッチャ) 15:00～16:30	なつかし映画 14:00～16:00	音楽で脳トレ体操 13:30～14:30		
		マッサージ 13:00～17:00				



- 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☆

7月は14日(火)、28(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