

山吹町地域交流館たより 10月号

秋 大行進!!

★★ 館 まつり ★★

10月31日(土)

《第1部》13:30～15:00

利用者・団体の発表会

《第2部》15:00～16:30

フォルクローレ演奏会

Los Borrachos

(ロスボラーチョス)

フリーカラオケ & ロングランカラオケ大会

1日(木) 13:00～15:00 フリカラ

1日(木) 15:00～16:30 ロングラン

8日(木) 15:00～16:30 ロングラン

11日(日) 9:30～12:30 ロングラン

15日(木) 13:00～15:00 フリカラ

15日(木) 15:00～16:30 ロングラン

22日(木) 15:00～16:30 ロングラン

25日(日) 9:30～12:30 ロングラン

30日(金) 13:00～16:00 フリカラ

楽しいテーブルゲーム

第2～4(火) 10:00～12:00

全日フリー麻雀

29日(木) ①9:30～, ②13:00～

30日(金) ①9:30～, ②13:00～

フリー麻雀

第1～4(月) 9:30～12:00

《臨時》健康ヨガ講座

1日(木) 13:30～14:30

定員15名 ※予約受付中

排尿のお悩み講座

29日(木) 13:30～14:30

定員20名 ※9/30予約開始

歩行年齢測定会

30日(金) 10:00～11:30

定員30名 ※9/30 予約開始

ぬい絵・写経で自由使用

10日(土) 13:00～ 定員8名

折り紙教室

10日(土) 15:00～ 定員8名

押し花アート教室

14日(水) 13:30～ 定員8名

手作りサロン ※10/1 予約開始

1部: 13:00開始 2部: 14:30開始

24日(土) 1部・2部とも定員8名

ドローン体験会

11日、18日(日) 14:00～15:00

なつかし映画上映

17(土) 14:00～16:00

29(木) 10:00～12:00

フリー軽スポーツ

カーレット 10月 8日(木)

ダーツ 10月13日(火)

モルック 10月16日(金)

コーンホール 10月22日(木)

輪投げ 10月23日(金)

ポッチャ 10月27日(火)

全教室無料レッスン!

囲碁教室

第1 土曜日

3日(土) 14:00～16:00 講師あり

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

6日(火) 14:00～ 定員10名

20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

6日(火) 14:00～ 定員10名

20日(火) 14:00～ 定員16名

スマホ補習教室

28日(水) 13:30～ 定員6名

ウクレレ教室

13日(火) 13:00～ 定員10名

27日(火) 13:00～ 定員10名

絵画教室

9日(金) 13:30～ 定員12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～ (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なし 第2～第4 木曜 13:30～ (60分) 定員 20名

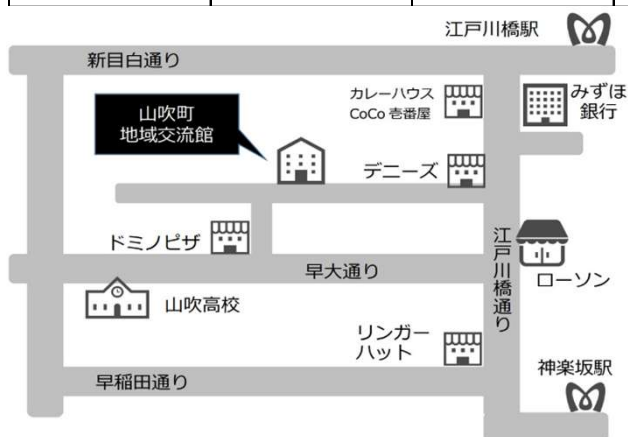
健康ヨガ教室 第1・第3 水曜 13:30～ (60分) 定員 15名

骨盤体操

10月は開催しません

* 10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
★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 				太極拳教室 10:00～11:00		健康麻雀 入門教室 10:00～12:00
				臨時健康ヨガ 13:30～14:30		囲碁教室 14:00～16:00
				フリーカラオケ 13:00～15:00		
				フリカ&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	フリー麻雀 9:30～12:00	スマホ教室 14:00～15:30	健康ヨガ教室 13:30～14:30	軽スポ(カーレット) 10:00～11:30	絵画教室 13:30～15:30	健康麻雀 入門教室 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	大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30～14:30		ぬり絵・写経で 部屋を自由使用 13:00～15:00
				フリカ&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30		折り紙教室 15:00～16:30
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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	押し花アート教室 13:30～15:30	太極拳教室 10:00～11:00	軽スポ(モルック) 15:00～16:30	健康麻雀 入門教室 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	ウクレレ教室 13:00～14:30		座ってヨガ 13:30～14:30		なつかし映画 14:00～16:00
		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&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	健康ヨガ教室 13:30～14:30	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 入門教室 10:00～12:00
	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		手作りサロン ①13:00 ②14:30
		脳リフレッシュ 14:00～15:00		フリカ&ロングラン カラオケ大会 15:00～16:30		団体利用申請 12月分受付
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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	スマホ 補習教室 13:30～15:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	館まつり 【第1部】 13:30～15:00 【第2部】 15:00～16:30
	いきいき体操 10:00～11:00	ウクレレ教室 13:00～14:30		なつかし映画 10:00～12:00	歩行年齢測定会 10:00～11:30	
		軽スポ(ホッパ) 15:00～16:30		排尿お悩み講座 13:30～14:30	フリーカラオケ 13:00～16:00	



- 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 ☆

10月は13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