

山吹町地域交流館たより 11月号



晩秋、紅葉まつり!



ウォーク・ラリー

<自主事業運営委員会主催>

～甘泉園公園まで散策～

29日(日) 10:00～12:00

・交流館出発 10:00～10:30

・交流館戻り 12:00まで

・雨天の場合は中止

定員30名 ※10/30予約開始

クスリの龍生堂薬局

薬と栄養の話

①薬剤師による薬〇×クイズ

②冬を乗り切る身体温め講座

30日(月) 13:30～14:30

定員30名 ※10/31予約開始

折り紙教室

予約随時

14日(土) 15:00～ 定員8名

押し花アート教室

予約随時

11日(水) 13:30～ 定員8名

レトロ工作 ※11/1 予約開始

1部:13:00開始 2部:14:30開始

28日(土) 1部・2部とも定員4名

ドローン体験会

予約随時

8日、15日(日) 14:00～

なつかし映画上映

予約随時

1日(日) 14:00～16:00

30日(月) 10:00～12:00

全教室無料レッスン!

専門講師による指導

囲碁教室

第1 土曜日

7日(土) 14:00～16:00 講師あり

大正琴教室

すべてが
予約随時

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

3日(火) 14:00～ 定員12名

17日(火) 14:00～ 定員12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

3日(火) 14:00～ 定員10名

17日(火) 14:00～ 定員16名

スマホ補習教室

25日(水) 13:30～ 定員6名

ウクレレ教室

10日(火) 13:00～ 定員10名

24日(火) 13:00～ 定員10名

絵画教室

13日(金) 13:30～ 定員12名

フリー カラオケ

予約不要
出入自由

5日(木) 13:00～16:30

8日(日) 9:30～12:30

12日(木) 15:00～16:30

19日(木) 13:00～16:30

22日(日) 9:30～12:30

26日(木) 15:00～16:30

29日(日) 13:00～16:30

楽しいテーブルゲーム

予約随時

第1～4(火) 10:00～12:00

全日フリー麻雀

予約開始
10/30

29日(日) ①9:30～, ②13:00～

30日(月) ①9:30～, ②13:00～

フリー麻雀

予約随時

第1～4(月) 9:30～12:00

フリー軽スポーツ

予約随時

ダーツ 11月10日(火)

カーレット 11月12日(木)

モルック 11月20日(金)

ポッチャ 11月24日(火)

コーンホール 11月26日(木)

輪投げ 11月27日(金)

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～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

11月21日

土曜

13:30～

(60分)

定員

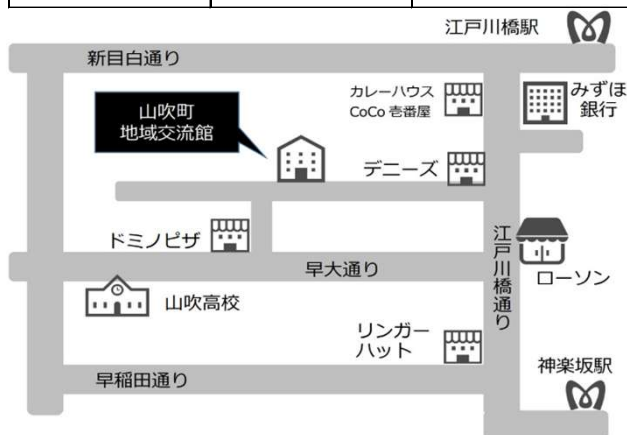
15名

予約随時



* 11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	7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	健康ヨガ教室 13:30～14:30	太極拳教室 10:00～11:00		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 14:00～15:30	大正琴教室 ①13:30 ②15:00	座ってヨガ 13:30～14:30		囲碁教室 14:00～16:00
		脳リフレッシュ 14:00～15:00		フリーカラオケ 13:00～16:30		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
フリーカラオケ 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	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
ドローン体験会 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		折り紙教室 15:00～16:30
		軽スポ(ターツ) 15:00～16:30		フリーカラオケ 15:00～16:30		
		マッサージ 13:00～17:00				
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ドローン体験会 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	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
	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 13:00～16:30		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
フリーカラオケ 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	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	ウクレレ教室 13:00～14:30		座ってヨガ 13:30～14:30		レトロ工作 ①13:00 ②14:30
		軽スポ(ホッチャ) 15:00～16:30		フリーカラオケ 15:00～16:30		
		マッサージ 13:00～17:00				
29日	30日					
全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00	全日フリー麻雀 ①9:30 ②13:00					
ウオーケリー (自主事業) 10:00～12:00	なつかし映画 10:00～12:00					
フリーカラオケ 13:00～16:30	薬と栄養の話 13:30～14:30					



- 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 ☆

11月は10日(火)、24(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