

山吹町地域交流館たより 3月号

春の風 すぐそこ



カラオケ大会

<自主事業運営委員会主催>

3月24日(日)
12:30~15:30
定員 40名(予約制)

いきいき美容教室

お化粧の力で伸ばす健康寿命

3月22日(金)
10:00~11:00
講師：資生堂ジャパン(株)

ドローン操縦体験会

3月3日(日)14:00~

ラジコンカーで遊ぼう

3月31日(日)14:00~

楽しいテーブルゲーム

毎週**火曜日** 10:00~

フリー麻雀(レディース)

毎週**月曜日** 9:30~

フリーカラオケ

毎週**木曜日** 13:00~

手作りサロン

3月9、23日(土)
13:00~(1部) 定員 8名
14:30~(2部) (予約制)

特別企画

バリアフリー映画上映会

3月29日(金)
14:00~(予約制)
作品上映:NPO 法人 Bmap

すべての教室、無料レッスン!

大正琴教室 **スマホ教室**

3月13、27日(水) **3月5、19日(火)**
14:00~(1部)15:00~(2部) 14:00~15:30、14:00~16:00
定員 6名 (予約制) 定員 10名 (予約制)

麻雀入門教室 **脳リフレッシュ教室**

第1~3土曜日 定員 12名 **3月5、19日(火)**
第1~3水曜日 定員 4名 14:00~15:00
10:00~12:00 (予約制) 定員 8名 (予約制)

専門講師による指導

フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!

モルック 3月6日(水)
" 3月15日(金)
ピンポン 3月11日(月)
ポッチャ 3月11日(月)
ラダーG 3月13日(水)
ダーツ! 3月13日(水)
ゲーゴル 3月20日(水)
フリスビー 3月27日(水)

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	月曜日	10:00~ (60分)	定員 15名
太極拳教室	第2・4水曜日	10:00~ (75分)	定員 15名
ヨガ教室	木曜日	13:30~ (60分)	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。

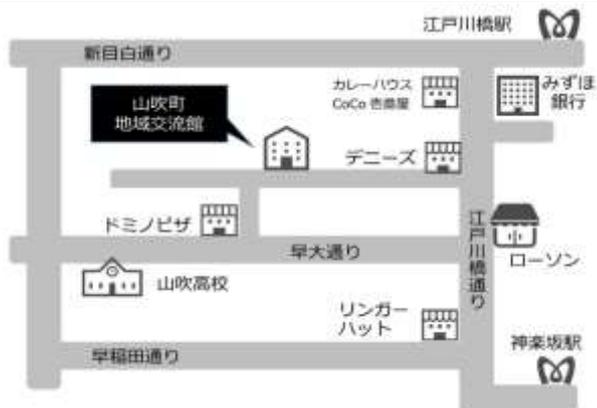
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>

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

綺麗でしょ メイクアップで
若返る ころも身体も
アラフォーよ!

3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
31日	★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝 9:15～9:30 				1日	2日
ラジコンカーで遊ぼう 14:00～15:00					健康麻雀入門教室 10:00～12:00 (予約制)	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ドローン操縦体験会 14:00～15:00	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00 スマホ教室 14:00～15:30 脳リフレッシュ 14:00～15:00	フリーモルック 10:00～11:30 健康麻雀入門教室 10:00～12:00	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30		健康麻雀入門教室 10:00～12:00 手作りサロン 13:00～14:30 14:30～16:00
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	いきいき体操 10:00～11:00 レディースフリー麻雀 9:30～12:00 フリーピンポン 13:30 フリーポッチャ 15:00	テーブルゲーム 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00 ※予約は当日 9:00～開始	太極拳 10:00～ 健康麻雀入門教室 10:00 フリーラダーG 13:30 フリーダーツ 15:00 大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30	フリーモルック 15:00～16:30 (予約制)	健康麻雀入門教室 10:00～12:00 (予約制)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00 スマホ教室 14:00～16:00 脳リフレッシュ 14:00～15:00	フリーゲール 10:00～11:30 健康麻雀入門教室 10:00～12:00	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30	いきいき美容教室 10:00～11:00 (予約制)	手作りサロン 13:00～14:30 14:30～16:00 <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center; color: red;"> 団体利用申請 5月分受付 </div>
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
カラオケ大会 自主事業 運営委員会 12:30～15:30	いきいき体操 10:00～11:00 (予約制) レディースフリー麻雀(予約制) 9:30～12:00	テーブルゲーム 10:00～12:00 マッサージ 13:00～17:00 ※予約は当日 9:00～開始	太極拳(予約制) 10:00～11:15 フリーfrisビー 13:30～15:00 大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00～16:00 ヨーガ教室 13:30～14:30	映画上映会(バリアフリー) 14:00～ (予約制)	



- 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☆

3月は12、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・窓口にて)
- ・料金は 30分 1000円/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 Tel/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