

百人町地域交流館だより

新宿区百人町 2-18-21

TEL 3368-8156

FAX 3368-8157

運営 株式会社 ホビズエデュケア

令和6年3月

百人町演芸大会 3月11日よりカラオケエントリー開始 先着14名

3月23日(土) 14時~16時30分 多目的ホールにて

カラオケ、ウクレレ演奏、フラダンス、各サークルの展示・発表があります。詳細は職員まで



カラオケ * 各回完全入れ替え制、先着8名

I 3月 1日(金)

①10時~11時②11時15分~12時15分

II 3月15日(金)

③10時~11時④11時15分~12時15分

みんなでダーツ



I 3月 2日(土) 10時~12時

II 3月16日(土) 10時~12時

持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名

卓球 *当日先着 14名

I 3月 4日(月) 9時~12時

II 3月18日(月) 9時~12時

持物:タオル、飲み物、うわばき 於:児童館ホール



新宿いきいき体操&しんじゅく100トレ

持物:長めのタオル、飲み物 *当日先着 14名

I 3月 5日(火) 14時~15時

II 3月19日(火) 14時~15時

健康マージャン *当日先着 20名(5卓)

I 3月 6日(水)

超初心者・初心者教室 ①10時~12時

開放 ②14時~16時

II 3月20日(水)開放日 14時~16時

たのしいフラダンス

講師:伊沢 順子先生

3月 7日(木) 14時~15時

持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名
(23日の演芸大会にも出演予定です。)



おもてなしの英会話

講師:月森 栄治先生 *当日先着 各10名

3月 9日(土) 14時~15時

(日時に注意)

テキスト: おもてなしの基礎英語 (NHK 出版)

のびのびストレッチ体操

講師:斉藤 なみゑ先生

3月14日(木) 10時30分~11時30分

持物:タオル、飲み物 *定員14名

フレイル予防にぴったりのプログラムです!

利用者懇談会

3月12日(火) 14時~15時 於:多目的ホール

1月にはアンケートにご協力いただきありがとうございました。この懇談会で直接、皆様からご意見・ご要望を伺い、充実した館運営を目指したいと思っております。是非ともご参加のほどよろしくお願いたします。



らくらくヨガ

講師:高橋 通子先生 各回先着14名

I 3月13日(水) ① 14時30分~15時15分 ② 15時30分~16時15分

II 3月27日(水) ③ 14時30分~15時15分 ④ 15時30分~16時15分

持物:バスタオル(ヨガマットの上に敷き用)、汗拭きタオル、飲み物

『かなまる先生の音楽教室』

リズムでアンチエイジング

講師:かなまる さつき 先生

3月26日(火) 14時~15時

*当日先着10名



今月のマッサージ

3月11日(月)13時~17時

3月30日(土)13時~17時

◎受付は当日9時から来館又は☎(先着順)

◎持物:バスタオル3枚(枕・掛け・敷き用)

◎利用料金は30分 1,000円

3月の予定表 【□は表面掲載の館主催事業 ☆は利用者の自主的活動】

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前		ラジオ体操をしましょう！ *月～土曜日の15時から実施中				カラオケⅠ 10～ 11:15～	ダーツⅠ 10～12
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		卓球Ⅰ 9～12	★喜恵美会 10～12	マージャン教室 10～12	★書友会 10～12		
午後			新宿いきいき 体操&100NⅡ 14～15	マージャン開 放 14～16	フラダンス 14～15 ★吟詠会 16～ ★中町女性	★いずみ会 14:15～15:30	英会話 14～15
夜間						★あやの会	
	10	11	12	13	14	15	16
午前				★すずめの 会	のびのびスナック 10:30～11:30	カラオケⅡ 10～ 11:15～	ダーツⅡ 10～12
午後		マッサージ 13～17	利用者懇談 会 14～15	ヨガⅠ ①14:30～ ②15:30～	認知症介護 者家族会 13～	★いずみ会 14:15～15:30	
夜間						★あやの会	
	17	18	19	20 (祝)	21	22	23
午前		卓球Ⅱ 9～12	★喜恵美会 10～12		★書友会 10～12		
午後		★ガドガド	新宿いきいき 体操&100NⅠ 14～15	マージャンⅡ 14～16	★つつ寿会 14～15 ★吟詠会 16～ ★中央町会	★いずみ会 14:15～15:30	演芸大会 14～
夜間						★あやの会	
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前			★喜恵美会 10～12		★書友会 10～12		
午後		★ガドガド	音楽教室 14～15	ヨガⅡ ③14:30～ ④15:30～	★吟詠会 16～	★いずみ会 14:15～15:30	マッサージ 13～17
夜間		★山歩会				★あやの会	

演芸大会のお知らせ

百人町地域交流館のウクレレやフラダンスのサークルの発表や展示、カラオケのど自慢等盛りだくさんのプログラムです。カラオケは11日(月)よりエントリー開始。先着14名ですので奮ってご参加ください。また、ウクレレ演奏やフラダンスもありますので、お誘いあわせのうえ、皆様のご観覧お待ちしております。入退場は自由です。



