

# 山吹町地域交流館たより 4月号



## 春 まるかじい



### 折り紙 講習会

講師:お茶の水 おいがみ会館

4月16日(火)  
14:00~15:30  
定員20名(予約制)



### フリスビー 競技大会



4月29日(月)  
13:30~15:30  
定員20名(予約制)

すべての教室、  
無料レッスン!

専門講師  
による指導

### 新 押し花アート教室

第1,3水曜日  
13:30~15:00~  
定員8名×2部(予約制)



### なつかし映画上映会

4月30日(火)  
14:00~(予約制)



### 手作りサロ

4月13,27日(土)  
13:00~(1部) 定員8名  
14:30~(2部) (予約制)



### 大正琴教室

第2,4水曜日  
14:00~15:00~  
定員6名×2部(予約制)



### ドローン操縦体験会

4月7日(日)14:00~



### ラジコンカーで遊ぼう

4月28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~



### フリー軽スポーツ

楽しく、身体を動かそう!



- ラダーG 4月1日(月)
- モルック 4月3日(水)
- " 4月19日(金)
- ピンポン 4月10日(水)
- フリスビー 4月15日(月)
- ゲーゴル 4月17日(水)
- ダーツ! 4月24日(水)
- ポッチャ 4月29日(月)

### 脳リフレッシュ教室

第1,4火曜日 14:00~  
定員8名(予約制)



### 麻雀入門教室

第1~3土曜日 定員12名  
第1~3水曜日 定員4名  
10:00~12:00 (予約制)



### スマホ教室

4月2日(火)  
14:00~15:30  
定員10名(予約制)




## 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

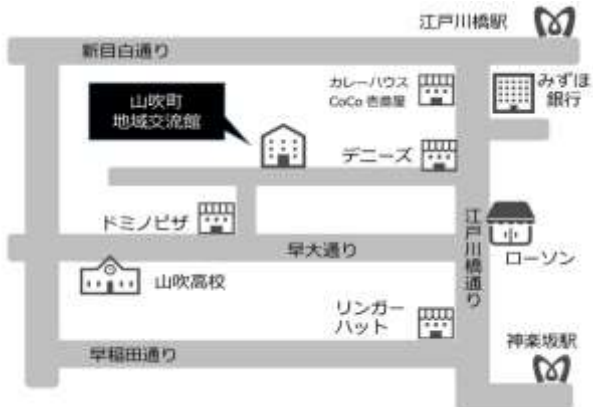


ぜひ、館主催講座への参加を! (初めての方、大歓迎です!)  
毎月、色々な教室や趣味の講座、イベント、体験会を開催しています。  
趣味の仲間づくり(団体活動)をしませんか? <活動仲間を募集中>  
カラオケ、筋トレ、ポッチャ、ダーツ、大正琴、健康吹き矢、麻雀など

フリスビー 狙いを定めて  
回し投げ 勢い余って  
後ろに飛んだ?! 

# \*4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
	いきいき体操 10:00~11:00  レディースフリー麻雀 9:30~12:00  フリーラダーG 13:30~15:00	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 <small>新</small> 押し花アート教室 ①13:30②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 13:30~14:30		健康麻雀 入門教室 10:00~12:00  (予約制)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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  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  フリーピンポン 13:30~15:00  大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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frisビー 13:30~15:00	テーブルゲーム 10:00~12:00  折り紙講習会 14:00~15:30	フリーゲール 10:00~11:30  健康麻雀入門教室 10:00~12:00  押し花アート教室 ①13:30②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 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)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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  脳リフレッシュ 14:00~15:00	太極拳(予約制) 10:00~11:15  フリーダーツ 13:30~15:00  大正琴教室 ①14:00②15:00	フリーカラオケ 13:00~16:00  ヨガ教室 13:30~14:30		手作りサロン 13:00~14:30 14:30~16:00  <b>団体利用申請 6月分受付</b>
28日	29日	30日	<p>★毎朝健康ラジオ体操★ 毎朝9:15~9:30</p> 			
ラジコンカーで 遊ぼう 14:00~15:00	フリーポッチャ 10:00~11:30  レディースフリー麻雀 9:30~12:00  frisビー競技大会 13:30~15:30	テーブルゲーム 10:00~12:00  映画上映会 14:00~				



- 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☆

4月は9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