

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5月



健康マージャン I 5月 1日(水) 超初心者・初心者教室 ①10時～12時 開放 ②14時～16時 II 5月15日(水) 開放 14時～16時 *当日先着 20名(5卓)	カラオケ *各回完全入れ替え制、先着8名 I 5月 3日(金) ①10時～11時②11時15分～12時15分 II 5月29日(水) ③14時～15時④15時15分～16時15分
たのしいフラダンス 講師:伊沢 順子先生  5月 2日(木) 14時～15時 持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名	『かなまる先生の音楽教室』 リズムでアンチエイジング *当日先着10名 講師:かなまる さつき 先生  5月 7日(火)14時～15時
らくらくヨガ 講師:高橋 通子先生 各回先着14名 I 5月 8日(水) ① 14時30分～15時15分 ② 15時30分～16時15分 II 5月22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	
みんなでダーツ  I 5月11日(土) 10時～12時 II 5月25日(土) 10時～12時 持物:タオル、飲み物 *当日先着 10名	おもてなしの英会話 講師:月森 栄治先生 *当日先着 各10名 5月11日(土) 14時～15時 テキスト: 日本で外国人をみかけたら使いたい英語 フレーズ 3000
卓球 *当日先着 14名  I 5月13日(月) 9時～12時 II 5月27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 I 5月14日(火) 14時～15時 II 5月21日(火) 14時～15時 *持物:長めのタオル、飲み物 *当日先着 14名
ふれあいサロン むずかしい手作り工房 『昭和レトロなかご』を作ろう!! 今回は5回コースです。手間ひまかかりますので、覚悟の上、4月30日(火)よりお申し込みください (笑) I 5月17日(金)10時～11時30分 クラフトテープ裁断 定員8名です。 II 5月24日(金)10時～11時30分 底編 III 5月31日(金)10時～11時30分 側面編 サイズ IV 6月 7日(金)10時～11時30分 側面編～持ち手 W25xH20xD10 V 6月14日(金)10時～11時30分 仕上げ 	
のびのびストレッチ体操 講師:斉藤 なみゑ先生 5月28日(火) 13時～14時 持物:タオル、飲み物*定員14名	今月のマッサージ 5月6日(月)、5月30日(木)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

5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	3	4
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			マーじゃん 教室 10～12	★書友会 10～12	カラオケⅠ ①10～ ②11:15～	
午後				マーじゃん 開放 14～16	フラダンス 14～15 ★吟詠会 16～	★レレンド 13～15	
	5	6	7	8	9	10	11
午前			★喜恵美会 10～12		★書友会 10～12		ダーツⅠ 10～12
午後		マッサージ 13～17	音楽教室 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	英会話 14～15
夜間						★あやの会	
	12	13	14	15	16	17	18
午前		卓球Ⅰ 9～12	★喜恵美会 10～12	★すずめの会 10～12		ふれあい サロンⅠ 10～11:30	
午後			新宿いきいき 体操&100NⅠ 14～15	マーじゃん 開放 14～16	★つつ寿会 14～15 ★吟詠会 16～	★いずみ会 14:15～15:30	
夜間			自主事業役員会		★中央町会	★あやの会	
	19	20	21	22	23	24	25
午前			★喜恵美会 10～12		★書友会 10～12	ふれあい サロンⅡ 10～11:30	ダーツⅡ 10～12
午後		★ガドガド	新宿いきいき 体操&100NⅡ 14～15	ヨガⅡ ③14:30～ ④15:30～	★吟詠会 16～	★いずみ会 14:15～15:30	
夜間						★あやの会	
	26	27	28	29	30	31	
午前		卓球Ⅱ 9～12	★喜恵美会 10～12			ふれあい サロンⅢ 10～11:30	
午後		★ガドガド	のびのびNガ 13～14	カラオケⅡ ③14～ ④15:15～	マッサージ 13～17	★いずみ会 14:15～15:30	
夜間		★山歩会				★あやの会	

認知症サポーター養成講座のお知らせ

6月5日（水）14時～15時30分 百人町地域交流館にて開催予定です。

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症は日々研究が進み、今までの常識がどんどん変化していますので、参加してみてもどうでしょうか？養成講座の後は、「ミニ歌声喫茶」で懐かしい昭和の歌を歌って認知症予防。皆様のご参加をお待ちしています。