

第133号 令和6年 5月号

中町地域交流館

〒162-0835 新宿区中町25
電話 (03)6265-0608
FAX (03)6265-0124
指定管理 丸善雄松堂株式会社

5月29日(水)

楽しい絵手紙教室

午後2時～4時

講師 齋藤 百合子氏

会場 大広間

定員 新宿区民(60歳以上)

10名(申込制)

絵手紙を体験してみませんか?
手ぶらで体験できます。



中町すこやか体感体操

5月15日(水)

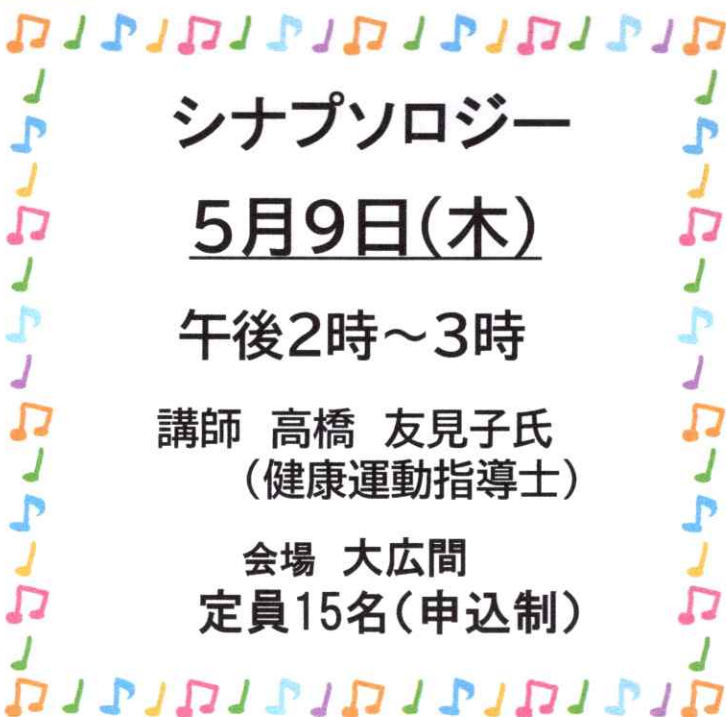
午後2時～3時

講師 西岡 希光子氏
(健康運動実践指導者)

会場 大広間

定員15名(申込制)

バランス機能の改善や
筋力アップに役立ちます



シナプソロジー

5月9日(木)

午後2時～3時

講師 高橋 友見子氏
(健康運動指導士)

会場 大広間

定員15名(申込制)

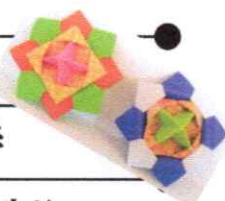
折り紙体験

5月30日(木)

午前10時～11時

定員 8名(申込制)

初めての方対象



ボッチャ

5月29日(水)

午前10時～11時30分

定員 6名(申込制)





令和6年5月中町地域交流館

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|-----|-----------------|---------------------------------|-----------------------|-----|----------------------------|
| | ☺女性 | ☺男性 | ☺女性 | ☺男性 | ☺女性 | ☺男性 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10:00～ 折り紙倶楽部 | | 13:30～ げんき体操 | 13:00～ マッサージ | 14:00～ シナプソロ ジー | | 11:00～ 男げんき体操 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | 13:30～ げんき体操 | 14:00～ すこやか 体感体操 | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:00～ 折り紙倶楽部 | | 13:30～ げんき体操 | 13:00～ マッサージ | | | 7月団体受付 11:00～ 男げんき体操 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | 13:30～ げんき体操 | 10:00～ ポツチャ 14:00～ 絵手紙 | 10:00～ 折り紙体験 | | |

新しい団体の登録も随時募集しています。

詳しくは窓口までお問合せください。

