

# 交流館だより

No.200 2023年1月1日発行

文京区立目白台交流館

運営：NPO法人ワークスコープ

文京区目白台3-18-7 ☎5395-9141

## 新春落語会【無料】

日時：1月10日(火)

時間：午後1時30分～午後2時30分

定員：35名

申込：受付中

出演：林家久蔵

(2006年真打)



## ピラティス&【無料】 セルフ足つぼマッサージ

日時：1月19日(木)

時間：1時30分～3時

定員：15名

申込：1月6日(金)

持物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物

講師：内田盟子

(ビルビクストレッチインストラクター)

## ポールウォーキング教室

日時：1月24日(火)

時間：午後2時～午後4時

定員：12名

申込：1月5日(木)～

持物：飲み物

服装：動きやすい服装

ポール貸出料金：200円

講師：小野富雄(日本ノルディック連盟指導員)



## 1月の主な予定



- |        |    |                       |
|--------|----|-----------------------|
| 7日(土)  | 午前 | 運営委員会                 |
| 10日(火) | 午後 | 落語会                   |
| 12日(木) | 午前 | ふまねっと教室               |
| 14日(土) | 午前 | 実行委員会                 |
| 14日(土) | 午前 | 目白台雑司ヶ谷町会             |
| 19日(木) | 午後 | ピラティス&<br>セルフ足つぼマッサージ |
| 21日(土) | 午前 | 目白台雑司ヶ谷町会             |
| 21日(土) | 夜間 | 高田老松町会                |
| 24日(火) | 午後 | ポールウォーキング教室           |
| 26日(木) | 午後 | 映画会                   |
| 31日(火) | 午前 | ふまねっと教室&セラバンド         |

## 映画会【無料】

日時：1月26日(木)

時間：午後13時30分～

定員：25名

申込：1月7日(土)～

☆映画の上映作品をお知りになりたい方は交流館へお問い合わせください。



## ♡セラバンド体操(筋力アップ)

午前11時～11時30分

17日(火)・24日(火)・31日(火)

(セラバンドはお貸します)

## 明けましておめでとう ございます



昨年も、地域の方々をはじめ、利用者の皆様に大変お世話になりました。三年ぶりに開催しました「交流館まつり」も多くの方のお力添えで、大勢の方に参加していただき楽しんでもらい、とても思い出深いものとなりました。

本年も職員一同、皆様に安心安全にご利用いただける運営をしてみたいと思いますので、引き続き皆様のご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。

目白台交流館 職員一同

目白台交流館ホームページ QRコード

[mejirodai-krk.roukyou.gr.jp](http://mejirodai-krk.roukyou.gr.jp)

交流事業の予定、開催した事業の紹介

交流館だよりなど、ぜひご覧ください

