

シニアのための川柳入門教室

(全3回)

6/15より
受付

日常生活を織り込んで
楽しく川柳を作ってみませんか？

7月1日・8日・15日(水)午前10時~12時

会場：和室 参加費：無料
定員：10名(要申し込み・先着順)

輪投げ大会

(多世代交流)

子どもの部・大人の部の各上位3名を表彰！
参加賞つき。参加費は無料です。
津田塾大学茶道部の抹茶サービスもあります。

7月5日(日)午後1時30分~3時

定員：70名(当日先着順。午後1時から受付)
主催：自主事業運営委員会

うたごえ広場

ギター・ピアノの伴奏で、
唱歌・童謡・演歌・歌謡曲など、
懐かしい歌をみんなで楽しく歌いましょう！

6月14日(日)午後2時~4時

参加費：無料

健康講座

『熱中症予防とデング熱対策』

7月17日(金)

午前11時30分~午後0時30分

講師：四谷保健センター 保健師
参加費：無料 定員：20名(要申込み)

パソコンとiPadでインターネットを楽しもう！

初心者の方もお気軽に！

7月16日(木)・23日(木) 午前10時~12時

回数：全2回 定員：5名(先着順)

新宿シニア図鑑

ブログ「新宿シニア図鑑」を一緒に作りませんか？

身近な情報を寄せて作る交流の場です。

毎月第2月曜日 午後5時~6時

信濃町シニア活動で健康アップ！

★転ばぬ先の…ストレッチ教室(四谷地区協議会)

毎週火曜日 午前10時~11時 参加費：200円

★吹き矢広場 第3水曜日(今月は6月17日です) 参加費：初回のみ400円(筒代)

★健康体操 毎週金曜日 午前10時30分~11時30分 参加費：無料

~毎日を楽しく元気に過ごすために、体を動かしましょう！~

“緑のカーテン”プロジェクト

5月22日(金)、ハッピールームの参加者さんと
ゴーヤ・内藤とうがらし・ペチュニアの苗を植えました。ゴーヤはすでにつるをのぼしつつあり、
内藤とうがらしには白い花のつぼみが見えています。緑のベランダにペチュニアのピンクが鮮やか
です。今年の夏も暑そうですが、ゴーヤも内藤とうがらしも日光を存分に取り込んで成長し、私
たちの目を和ませてくれることでしょう。



6月のマッサージ

10日(水)

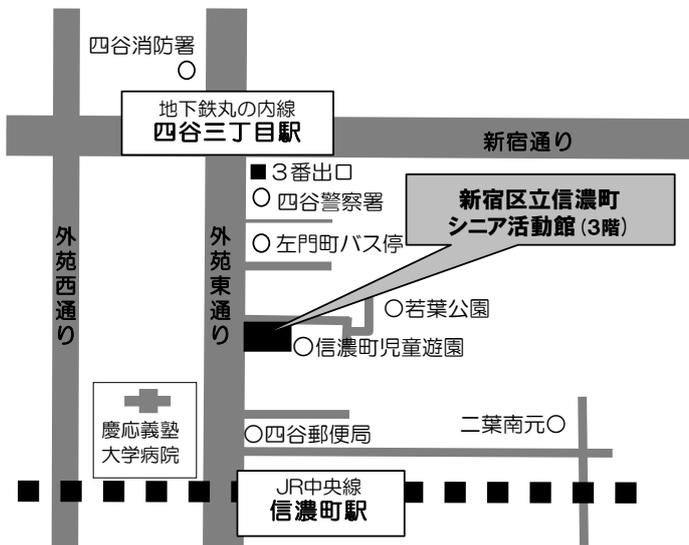
午後1時~5時

当日午前9時より予約受付
30分 1,000円
(一人1時間まで)

6月

で囲まれた講座は自由参加です。当日、お気軽にお越しください。

日	月(風呂・女性)	火(風呂・男性)	水(風呂・女性)	木(風呂・男性)	金(風呂・女性)	土(風呂・男性)
	1	2	3	4	5	6
今月の映画	6月7日(日) 『10万年後の安全』 要予約・核廃棄物処理のドキュメンタリー映画		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円		健康体操 10:30~11:30 無料	太極拳⑤ 10:00~11:30 無料 第2回囲碁大会 14:00~16:00
	7	8	9	10	11	12
ピーマップ 音声ガイド映画 13:30~ (13:00開場) 無料	新宿シニア図鑑 17:00~18:00 無料	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	マッサージ サービス 13:00~17:00		体力測定 10:00~12:00 健康体操は お休みです。	太極拳⑥ 10:00~11:30 無料
14	15	16	17	18	19	20
うたごえ広場 14:00~16:00 無料		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ400円	インターネット 入門講座① 10:00~12:00 無料	体力測定 10:00~12:00 健康体操は お休みです。	太極拳⑦ 10:00~11:30 無料
21	22	23	24	25	26	27
今月の映画	6月27日(土) 13:30~(13:00開場) 『モロッコ』 (1930年米)		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	インターネット 入門講座② 10:00~12:00 無料	健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料	8月分 団体利用申請日 太極拳⑧ 10:00~11:30 無料 ← 映画
	28	29	30	ハッピールーム! 毎月、第4金曜日に開催。 折り紙、ぬり絵、脳トレ、ゲームなど 盛り沢山でお待ちしています。 お一人でもお気軽にご参加ください。		



初めてご利用になる方は登録が必要です。
50歳以上の新宿区民であることが分かる
身分証明書、健康保険証などをお持ちください。

指定管理者: 生活協同組合・東京高齢協

新宿区立信濃町シニア活動館

〒160-0016 新宿区信濃町20

電話03-5369-6737 FAX03-5369-6738

HP <http://t-koureikyou.or.jp/>

【交通のご案内】

JR中央線「信濃町」駅から徒歩4分

地下鉄丸の内線「四谷三丁目」3番出口から徒歩10分

都営バス「左門町」徒歩1分