

あやしい電話にご注意ください！

日本年金機構の個人情報流出やマイナンバー制度導入に便乗して、詐欺が疑われる内容の「電話」が増えています。

不審な電話は、警察署、消費生活センターなどへご連絡下さい。



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。
抹茶サービスもあります。3 時より表彰式です。

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！

7 月 12 日 (日) 午後 2 時～4 時

参加費：無料

健康教室

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)

四谷高齢者総合相談センター 出張相談会

～介護、医療、健康など生活全般ご相談ください～

7 月 24 日 (金) 午後 2 時～3 時

当日、お気軽にお越しください。

新宿シニア図鑑

身近な情報を持ち寄って、
新宿を紹介するブログを一緒に作りませんか？
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 7 月 15 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！～



寿楽会のみなさんと

盆踊り練習会

7 月 1・8 日 (水) 午後 3 時～4 時

東京音頭・大東京音頭・炭坑節・ドンパン節
ズンドコ節・平成新宿音頭・オバQ音頭 等々
参加できる日に直接お越しください！



7 月のマッサージ

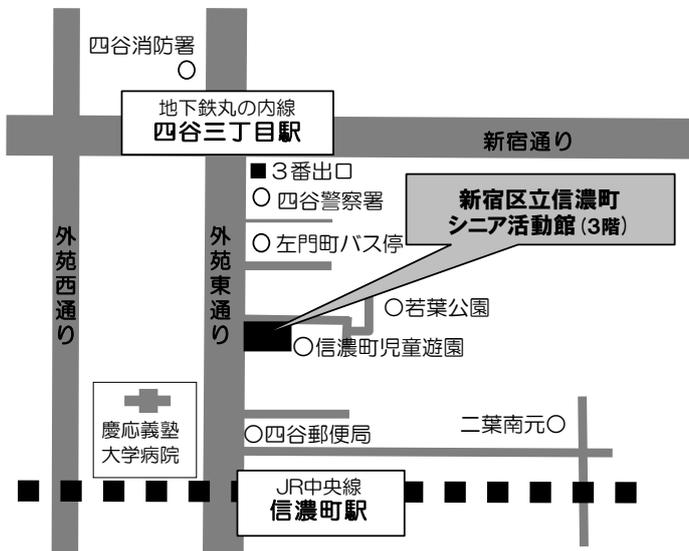
1 日 (水)・15 日 (水)
午後 1 時～5 時

当日午前 9 時より予約受付
30 分 1,000 円
(一人 1 時間まで)

7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) |
|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 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… 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。  | | | 1 川柳教室① 10:00~12:00 無料 マッサージサービス 13:00~17:00 | 2 | 3 健康体操 10:30~11:30 無料 | 4  |
| | | | 5 輪投げ大会 13:30~15:00 無料・70名 | 6 | 7 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円 | 8 川柳教室② 10:00~12:00 無料 |
| 12 うたごえ広場 14:00~16:00 無料 | 13 新宿シニア図鑑 17:00~18:00 無料 | 14 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円 | 15 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ400円 川柳教室③ 10:00~12:00 マッサージ 13:00~17:00 | 16 インターネット 入門講座① 10:00~12:00 無料 | 17 健康体操 10:30~11:30 無料 健康教室 11:30~12:30 無料 | 18 |
| 19 映画 『禁じられた遊び』 13:30~ | 20 | 21 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円 | 22  | 23 インターネット 入門講座② 10:00~12:00 無料 | 24 健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料 出張相談会 14:00~15:00 | 25 9月分 団体利用申請日 |
| 26 | 27 | 28 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円 | 29 | 30 映画 『姿三四郎』 13:30~ | 31 健康体操 10:30~11:30 無料 |  |



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-koureikyuu.or.jp/>

【交通のご案内】

JR中央線「信濃町」駅から徒歩4分
地下鉄丸ノ内線「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