

熱中症 << 筋肉の多い男性と脂肪の多い女性では暑さの感じ方が違います。女性は体の中から発する熱が脂肪で抑えられるため発散されにくく、熱中症になりやすい体質です。口が渇いた時は脱水が始まっています。意識して水分をとる、涼しい環境を作る、歩くなどの軽い運動で汗をかき、熱中症になりにくい体を作りましょう。



7月14日(金) 健康教室 報告
(講師: 四谷保健センター保健師)

デング熱 << ヒトスジシマカが媒介します。潜伏期間後、高熱が出ます。治療は規模の大きな医療機関に限られますが、おかしいと思ったらまずは近くの医療機関を受診しましょう。蚊の多いやぶなどには近づかない、外に水を放置しないなどの予防も大切です。デング熱のウイルスがヒトからヒトに感染することはありません。

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!

8月9日(日) 午後2時~4時
参加費: 無料

ハッピールーム!

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。

8月28日(金) 午後1時30分~4時

新宿を冷やそう! 新宿打ち水大作戦
9月15日までの毎週金曜日、午後4時より
ふるってご参加ください!

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?
8月10日(月) 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8月19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!~

第3回 将棋大会

8月1日(土) 午後2時~4時

場 所: 当館ロビー
定 員: 8名(先着順)
参加費: 無料

※参加を希望する方は、事前に申し込んでください。

王手!

8月のマッサージ

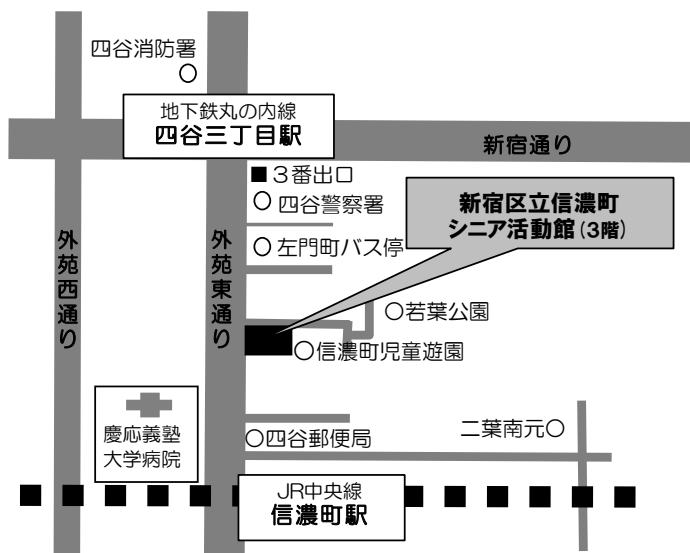
12日(水)
午後1時~5時

当日午前9時より予約受付
30分 1,000円
(一人1時間まで)

8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)
30	31					1
映画 『望郷』 13:30~	9月の案内	◇6日(日)13:00~14:30 蓄音機で聞く・懐かしレコード鑑賞会 (自主事業運営委員会・四谷地域センター運営委員会) ◇12日(土)10:00~12:00 SSみるみる会のみなさんと「新宿御苑散策」 (要予約先着10名) ◇20日(日)13:30~15:40 ビーマップ バリアフリー映画上映会『おとうと』 ◇27日(日)10:30~12:00 ぐるーぷ・カナリア 朗読会				将棋大会 14:00~16:00
2		3	4	5	6	7
		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	
9 うたごえ広場 14:00~16:00 無料	10 新宿シニア図鑑 17:00~18:00 無料	11 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	12 マッサージ サービス 13:00~17:00	13	14 健康体操 10:30~11:30 無料	15 万葉暑お見舞い 申し上げます 
16 映画 『レベッカ』 13:30~		18 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	19 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ400円	20 インターネット 入門講座① 10:00~12:00 無料	21 健康体操 10:30~11:30 無料	22 10月分 団体利用申請日
23	24	25 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	26 	27 インターネット 入門講座② 10:00~12:00 無料	28 健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料	29
<div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の映画 16日(日) レベッカ 30日(日) 望郷 </div>						



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-koureiyou.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