しなのまち シニア活動館 SENIOR たより

9月号

平成27年9月1日発行　<No. 74>

悪質商法・詐欺にご注意！！

介護付マンションの勧誘くく ある方の元に、突然介護付高齢者マンションのパンフレットが送付され、「新宿中央公園近くに介護付マンションを建てるが、新宿区民は一口50万円で優先的に入所できるので、〇〇銀行口座に振り込んでほしい」「〇〇さんは申し込んでいる」などの電話勧誘がありました。

消火器リース契約の勧誘くく 「消火器の無料点検」と称して自宅を訪問するものの、実は消火器のリース契約をさせるという事例が区内で多発しています。

お気づきの点、ご心配な点などは、「消費生活センター」にご相談下さい。☎5273-3834

蓄音機で聞く、懐かしレコード鑑賞会

9月6日（日）午後1時～2時30分（無料）

デジタルにはない、優しいレコードの音をお楽しみ下さい。

SSみるみる会さんと新宿御苑散策 予

9月12日（土）午前10時御苑新宿門集合

12時解散予定。入園料200円（10名）

秋の日、御苑の風情を俳句にしてみませんか？

地震防災訓練 予

9月13日（日）午前8時30分集合

①集合場所：信濃町児童遊園集合

②四谷第六小学校へ移動　③12時頃終了、解散

信濃町町会の訓練に参加します。（10名）

ぐるーぷ・カナリヤ第8回朗読会

9月27日（日）午前10時30分～12時

朗読「奈津子、待つ」「一房の葡萄」「挽歌の光」

紙芝居朗読劇「花のき村とぬすびとたち」ほか

予 はお申込みが必要です。信濃町シニア活動館まで。受付または☎5369-6737

うたごえ広場

9月13日（日）午後2時～4時

参加費：無料

ギター・ピアノの伴奏で、みんなで楽しく歌いましょう！

ハッピールーム！

9月25日（金）午後1時30分～4時

折り紙・ぬり絵・習字・写経・脳トレ・ゲーム…お一人でもお気軽にどうぞ！

ハッピー将棋！ 9月のハッピールームに**「将棋の入門コーナー」**を作ります。ぜひご参加ください。

午後2時30分より。参加費は無料です。

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　**※22日はお休みです。**

★吹き矢広場　第3水曜日（今月は9月16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！～

「音声ガイド付き映画」の上映会 予

障害のある方も楽しめる、バリアフリー映画の第9段です。

映画の場面を、字幕と共に「弁士」が説明します。

上映作品「おとうと」2010年日本映画

原作：幸田文　監督：山田洋次　出演：吉永小百合、笑福亭鶴瓶

9月20日（日）　午後1時30分～（開場1時）

定員：40名（要予約）参加費：無料　主催：NPO法人ビーマップ

9月のマッサージ

2日・16日（水）

午後1時～5時

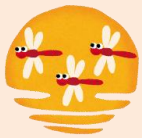
当日午前9時より予約受付

30分1,000円

（一人1時間まで）

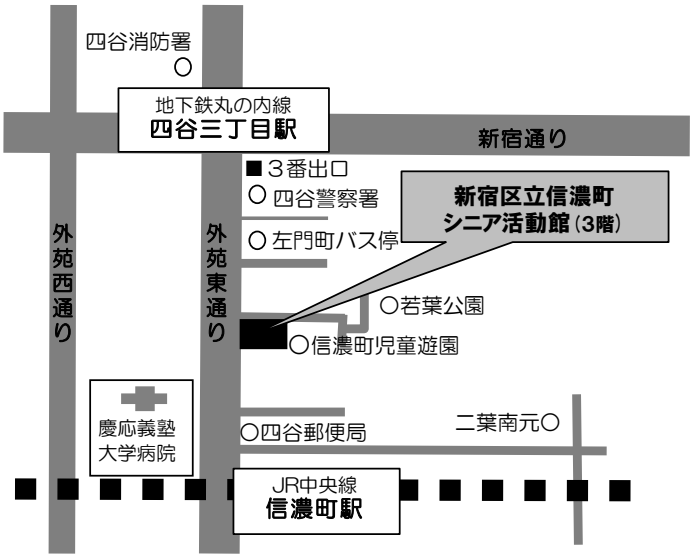
9月

□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)
秋の日は釣瓶落とし。 夕暮れ時はものが 見えにくくなりますので、 交通事故に 遭わないよう 気をつけましょう。 		1 **四谷地区協** **ストレッチ** 10:00～11:00 200円	2 **マッサージ** **サービス** 13:00～17:00	3	4 **健康体操** 10:30～11:30 無料	5
6 **懐かしレコード** **鑑賞会** 13:00～14:30	7	8 **四谷地区協** **ストレッチ** 10:00～11:00 200円	9	10	11 **健康体操** 10:30～11:30 無料 **シアターしなのまち** 『嵐が丘』 13:30～	12 **新宿御苑散策** (SSみるみる会)
13 **地震防災訓練** 8:30～12:00 **うたごえ広場** 14:00～16:00 無料	14 **新宿シニア図鑑** 17:00～18:00 無料	15 **四谷地区協** **ストレッチ** 10:00～11:00 200円	16 **吹き矢広場** 10:00～11:30 初回のみ400円 **マッサージ** **サービス** 13:00～17:00	17 **PC・iPadで** **楽しもう！①** 10:00～12:00 無料	18 **健康体操** 10:30～11:30 無料	19
20 **ビーマップ映画** **『おとうと』** 13：30～	21(敬老の日)	22(国民の休日) **ストレッチは** **お休みです** 	23(秋分の日)	24 **PC・iPadで** **楽しもう！②** 10:00～12:00 無料	25 **健康体操** 10:30～11:30 無料 **ハッピールーム** 13:30～16:00 無料	26 **11月分** **団体利用申請日**
27 **ぐるーぷ・カナリヤ** **朗読会** 10:30～12:00	28	26 **四谷地区協** **ストレッチ** 10:00～11:00 200円	30			

★ 10月の予告 ★

- ○囲碁大会　10月3日(土)14:00～16:00
- ○利用者懇談会　10月9日(金)13:30～15:00
- ○四谷高齢者総合相談センター出張相談会　10月13日(水)14:00～15:00
- ○かんじゅく座公演　10月30日(金)10:30～11:30



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