



冬の感染症対策



インフルエンザ・ノロウイルスは、10月に入ると患者数が増えてきます。抵抗力の弱い乳児・高齢者は症状が重くなる傾向がありますので、健康を保ち、感染に気をつけましょう。

インフルエンザ…予防注射が有効です。ただし、効き始めるまで2週間程度かかりますので、早めに接種しましょう。また、毎日の手洗い・うがい・マスクの着用も大切です。

ノロウイルス…生もの、魚介類にはよく火を通して調理しましょう。家族がなった場合には、吐しゃ物・糞便などに直接接触らず、正しい方法で処理しましょう。発症したら早めに受診しましょう。

しなのまち演芸大会 (自主事業運営委員会主催)

12月13日(日) 午後1時~4時

当館登録団体の発表会です。華麗な舞台をどうぞご覧ください! 入場無料。

《内容》

日本舞踊、フラダンス、民舞、
新舞踊、日本民謡、琵琶語り等。



介護保険と老人ホームについて知ろう (共催 SSみるみる会) 予

12月11日(金) 午後1時30分~3時30分

区の福祉部介護保険課・高齢者福祉課の担当者による講演会です。参加費無料。要予約(11月15日より)。

《内容》

「介護保険申請手続きやサービスの利用方法」
「老人ホームの種類とそれぞれの利用方法」他

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 TEL.5369-6737

うたごえ広場

11月8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! 11月27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! 午後2時30分~

将棋の入門コーナーです。いずれも参加費無料。



信濃町シニア活動館で健康アップ!

★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10月21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 無料 ※11月6日はお休みです。

~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4回将棋大会 12月5日(土) 午後2時~4時 予

8名のトーナメント制。優勝者にはトロフィーにお名前を入れて館内に展示します。参加費無料。

11月のマッサージ

4日・18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)

11月の「シアターしなのまち」(午後1時開場、午後1時30分開演)

1日(日) 『黄色いリボン』(1949年アメリカ)

監督: J・フォード 出演: J・ウェイン、B・ジョンソンほか

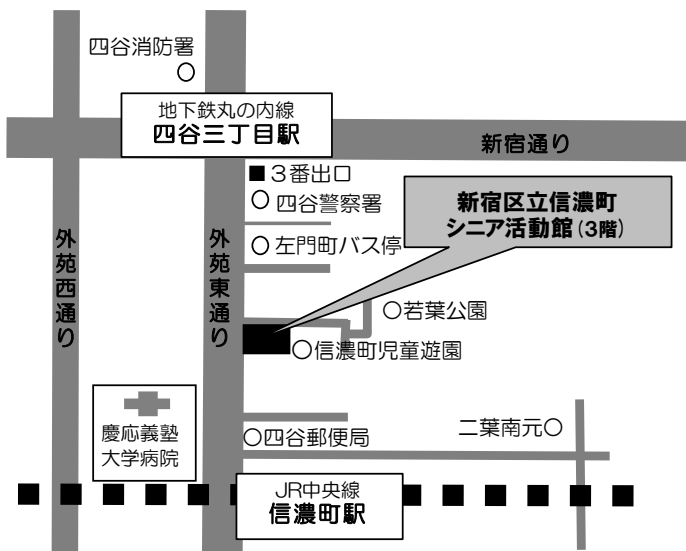
18日(日) 『名犬ラッシー 家路』(1949年アメリカ)

監督: F・M・ウィルコックス 出演: R・マクドウォール、E・テイラー

11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(文化の日)	4	5	6	7
映画 黄色いリボン 13:30~ 無料		※ストレッチは お休みです。 	マッサージ サービス 13:00~17:00		オータムタム! 6日(金)午後1時~7時 7日(土)午前9時~12時 しなのまち子ども園との合同 作品展です。入場無料。	
8	9	10	11	12	13	14
うたごえ広場 14:00~16:00 無料	ブログ教室① 10:00~12:00 新宿シニア図鑑 17:00~18:00	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	
15	16	17	18	19	20	21
映画 名犬ラッシー家路 13:30~ 無料	ブログ教室② 10:00~12:00 紙人形教室 13:30~15:00	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 マッサージ サービス 13:00~17:00	PC・iPadで 楽しもう! ① 10:00~12:00	健康体操 10:30~11:30 無料	
22	23(勤労感謝の日)	24	25	26	27	28
70年代フォーク ソングをみんな で歌おう 14:00~15:30 無料	ブログ教室③ 10:00~12:00	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円		PC・iPadで 楽しもう! ② 10:00~12:00	健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料	1月分 団体利用申請日
29	30	11月15日(日)より募集を開始します。いずれも先着順。 ◎70年代フォークソングをみんなで歌おう 40名(11月22日) ◎将棋大会 8名(12月5日) ◎介護保険と老人ホームについて知ろう 40名(12月11日) ◎PC・iPadを楽しもう! 5名(12月17・24日 全2回) ◎女性の健康づくり出前講座(仮) 20名(12月18日)				



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