

『東京防災』はお手元に届きましたか？

東京都は、9月1日から全世帯に防災ブック『東京防災』を配布しています。地震などの災害への対処、避難をする時の注意などが細かく説明されています。四谷消防署では、これに合わせて「東京防災セミナー」を開催しています。『東京防災』をお持ちになってご参加ください。

〈場所〉四谷消防署本署（2階防災教室） 及び 新宿御苑出張所（3階防災教室）

〈日時〉10月14日までの毎週 日・月・火・水曜日

①日曜・祝日…午前11時から正午まで ②平日の月～水…午後7時から8時まで

お問い合わせ：四谷消防署 警防課防災安全係地域防災担当 ☎3357-0119（内320）

第3回囲碁大会 予

10月3日（土）午後2時～4時（無料）

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。



10月の映画（いずれも午後1時30分から）

2日（金）『ロビンフッドの冒険』（1938年米）

出演：E・フリント、O・デ・ハビランド

18日（日）『グランドホテル』（1932年米）

出演：G・ガルボ、J・バリモア

かんじゅく座公演

『ねこら!!』

新宿ノラ猫物語。高層ビル群と派手なネオンの裏側にある友情、家族、恋、お金、病気、孤独…見慣れた新宿の街も猫の視線でみると、また違った景色に映るかもしれません。

10月30日（金）10:30～11:30
（上演時間 約40分）

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

10月11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！ 10月23日（金）午後1時30分～4時

「折り紙」を中心に、習字・塗り絵・ゲーム・囲碁・将棋など、いろいろ取り揃えてお待ちしております。おひとりでもお気軽にご参加ください！ 参加費：無料



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 ※お休みについては裏面参照
～毎日を楽しく元気に過ごすために、体を動かしましょう！～



利用者懇談会のお知らせ

日時：10月9日（金）午後1時30分～3時 於大広間

上半期の事業紹介、社会福祉協議会のミニセミナー、意見交換会を開きます。あなたの「声」を聞かせてください。

高齢者総合相談センターの『出張相談会』

10月13日（火）午後2時～3時 相談事も通いなれた当館で！

10月のマッサージ

14日（水）

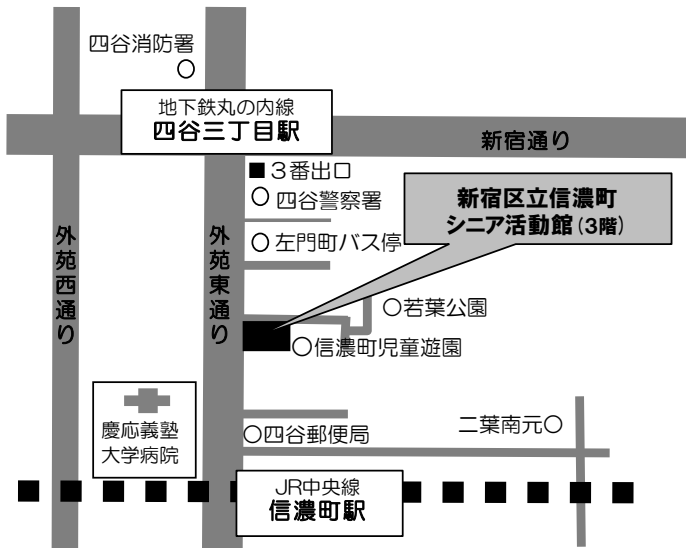
午後1時～5時

当日午前9時より予約受付
30分1,000円
（一人1時間まで）

10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
11月のご案内 10月15日より受付開始！ 詳細は広報しんじゆくまたは当館まで					健康体操 10:30~11:30 無料	囲碁大会 14:00~16:00
パソコンとiPadで楽しもう！(2回)：19・26日(木) 午前10時~12時(定員5名) ブログ作り方教室(4回)：9・16・23・30日(月)午前10時~12時(定員5名) 紙人形教室：16日(月)午後1時30分~3時(定員15名)					映画 ロビンフッドの冒険	
4	5	6	7	8	9	10
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	「健康体操」のおしらせ 健康体操は、9日と30日がお休み になります。ただし、30日は午後1 時30分から「みんなで体操」を行いま す。		おたつしゃ運動 出前講座 10:00~11:30 利用者懇談会 13:30~15:00	
11	12(体育の日)	13	14	15	16	17
うたごえ広場 14:00~16:00 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 相談会 14:00~15:00	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 無料	健康体操 10:30~11:30 無料	
18	19	20	21	22	23	24
映画 グランドホテル		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	PC・iPadで 楽しもう！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	12月分 団体利用申請日
25	26	27	28	29	30	31
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	オータムタム 11月6日(金)・7日(土) 子どもと利用者の作品展！ ぜひご覧ください！ (主催：しなのまち子ども園)		かんじゆく座公演 10:30~11:30 みんなで体操 13:30~14:30	



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-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