

平成 27 年 12 月 1 日発行 <No. 77>

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、日本民謡等、琵琶語り等。



健康講座

予

~気になる尿漏れ解決法~

12月18日(金) 午後1時30分~3時
女性の心と体は「女性ホルモン」の変動によって
様々な影響を受けます。特に、「尿漏れ・尿失
禁」は、気にするあまり行動が消極的になるな
ど、生活に深刻な影響を及ぼします。毎日を楽
しく暮らすための解決法を学びましょう!

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

12月6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! 12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! 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

★健康体操

毎週金曜日 午前10時30分~11時30分 無料

★吹き矢広場

第3水曜日(今月は12月16日です) 参加費: 初回のみ400円(筒代)
~毎日を楽しく元気に過ごすために、体を動かしましょう!~



マウスで楽しむ インターネット

予

平成28年1月21日(木)
午前10時~12時
パソコンの初心者向け講座です。
(定員5名) 12月15日受付開始

iPadで脳トレゲームを 楽しもう!

予

平成28年1月28日(木)
午前10時~12時
iPadを使った脳トレ講座です。
(定員5名) 12月15日受付開始

12月のマッサージ 9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)

〈シアターしなのまち〉 12月20日(日) 午後1時開場、午後1時30分開演
『三十四丁目の奇跡』(1947年アメリカ) M・オハラ、J・ペイン、他 監督: J・シートン

冬の感染症にご注意!

12月は毎年インフルエンザの流行期ですが、今年はRSウイルス感染症も流行の兆しを見せています。
いずれも高齢者は重症化しやすいので、日頃からマスク・手洗い・うがいなどの予防をこころがけ、おか
しいと思ったらすぐに受診しましょう。

年末・年始 休館のご案内

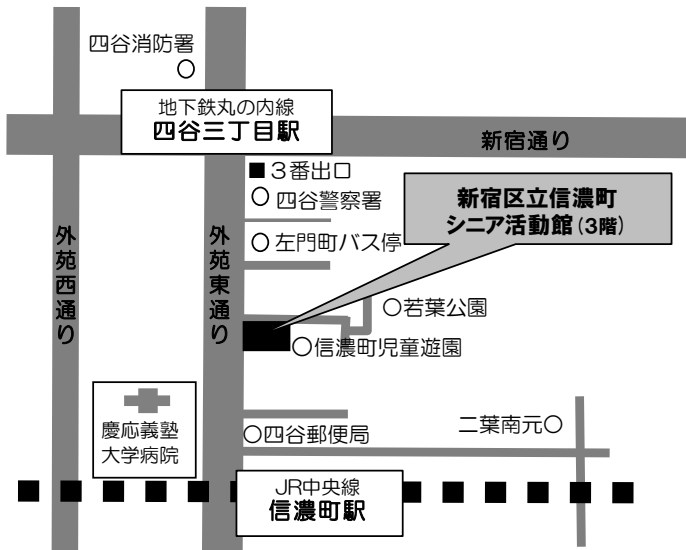
平成27年12月29日(火)~平成28年1月3日(日)

1月4日(月)より通常通り開館いたします。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。

12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	4	5
		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	将棋大会 10:00~12:00
6	7	8	9	10	11	12
うたごえ広場 14:00~16:00 無料		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	マッサージ サービス 13:00~17:00		健康体操 10:30~11:30 無料 介護保険と老人 ホーム 13:30~15:30	
13	14	15	16	17	18	19
しののまち 演芸大会 12:30~16:00	新宿シニア図鑑 10:00~11:00	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	PC・iPadで 楽しもう!① 10:00~12:00	健康体操 10:30~11:30 無料 尿もれ解決法 13:30~15:00	2月分 団体 利用申請日 ※12月のみ第3土 曜日になりますので お気を付けてください。
20	21	22	23(天皇誕生日)	24	25	26
映 画 三十四丁目の 奇跡 13:30~ 無料		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	
27	28	29	30	31		
		休館日	休館日	休館日		
年末年始休館日 12月29日(火)~1月3日(日) 新年は1月4日(月)より開館します。						



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