しなのまち シニア活動館 SENIOR たより

1 月号

平成 28 年 1 月 1 日発行　＜No. 78＞

明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願いいたします

平成 28 年　元旦
信濃町シニア活動館　職員一同

ぐるーぷ・カナリヤ朗読会　1 月 31 日（日）　午前 10 時 30 分～12 時

沢村貞子作『猫年の女房』、「百人一首を詠みましょう！」、紙芝居朗読劇『道灌と黒猫の話』他

“声で聞く小説”、ぐるーぷ・カナリヤ第９回朗読会です。登場人物が今そこにいるかのような迫力に、毎回わくわくさせられます。今回の朗読劇『道灌と黒猫の話』は、西落合の自性院にある猫地蔵堂の由来にまつわるお話。江戸を作った大田道灌と黒猫の関係とは…？　どうぞお楽しみに！　（参加費無料）

うたごえ広場

1 月 10 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！　1 月 22 日（金）午後 1 時 30 分～4 時

折り紙・ぬり絵・習字・写経・脳トレ・ゲーム他
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）　※1 月５日はお休みです。
毎週火曜日　10：00～11：00　参加費：200 円
★健康体操　毎週金曜日　10：30～11：30　無料
★吹き矢広場　第３水曜日　10：00～11：30　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！～

〈シアターしなのまち〉　1 月 17 日（日）　午後 1 時開場、午後 1 時 30 分開演

『パリのアメリカ人』（1951 年アメリカ）　G・ケリー、L・キャロン　音楽：G・ガーシュイン

予 iPad で脳トレゲームを楽しもう！

平成 28 年２月 18 日（木）
午前 10 時～12 時
iPad を使った脳トレ講座です。
（定員５名）1 月 16 日受付開始

予 マウスで楽しむインターネット

平成 28 年２月 25 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）1 月 16 日受付開始

1 月のマッサージ

6 日・20 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

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

しなのまち演芸大会！

12 月 13 日（日）に開催された演芸大会（自主事業運営委員会主催）は、12 団体 22 演目が参加、雨天にもかかわらず 170 名以上のお客様がおみえになり、大盛況でした。小学生のかわいいフラダンスで開会、各団体とも日頃の練習成果を存分に発揮した、華やかな舞台でした。

1月

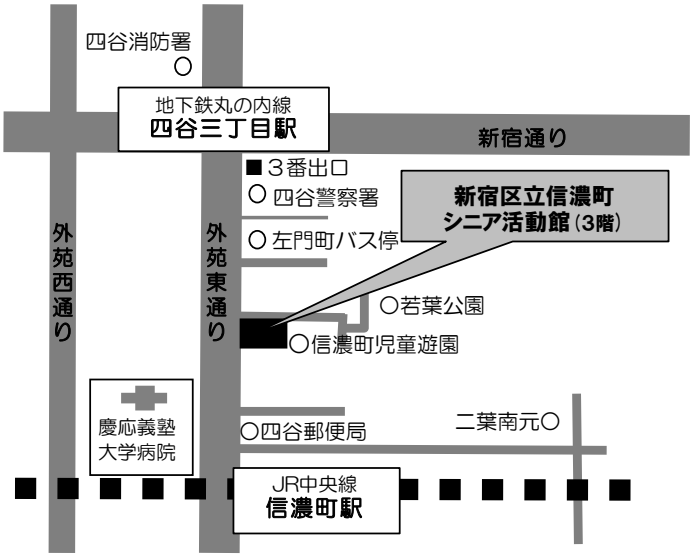
□で囲まれた講座は自由参加です。当日、お気軽にお越しください。

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）
休　館 12/29～1/3	4	5 ストレッチは お休みです	6 マッサージ サービス 13:00～17:00	7 〈人日の節句〉	8 健康体操 10:30～11:30 無料	9
10 うたごえ広場 14:00～16:00 無料	11（成人の日） 新宿シニア図鑑 10:00～11:00	12 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円	13	14	15 健康体操 10:30～11:30 無料	16
17 映　画 パリのアメリカ人 13:30～ 無料	18	19 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円	20 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	21 マウスで楽しむ インターネット 10:00～12:00 無料 出張相談会 14:00～15:00	22 健康体操 10:30～11:30 無料 ハッピールーム 13:30～16:00 無料	23 3月分　団体 利用申請日
24	25	26 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円	27	28 iPadで脳トレを 楽しもう！ 10:00～12:00 無料	29 健康体操 10:30～11:30 無料 映　画 晩　春 13:30～　無料	30
31 ぐるーぷ・カナリヤ朗読会 10:30～12:00 無料						

〈人日（じんじつ）の節句〉
1月7日。五節句のひとつで、
七草粥を食べることから
七草の節句ともいわれます。

2月のご案内

囲碁大会	2月　6日（土）	14:00～16:00
利用者懇談会	2月29日（月）	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-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