しなのまち シニア活動館 SENIOR たより

2 月号

平成 28 年 2 月 1 日発行　＜No. 79＞

囲 碁 大 会

２月６日（土）午後２時～4 時

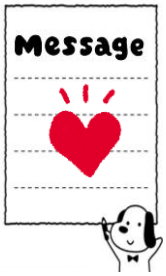
８名のトーナメント制。
先着順。参加費無料。

**囲碁仲間を
ふやしましょう！**

利用者懇談会

2 月 29 日（月）
午後１時３０分～２時３０分

アンケートも
お願いします！



27 年度下半期に館で行った事業のご説明、登録されている団体の活動内容のご紹介、皆さまとの意見交換などを予定しています。多くの皆さまのご参加をお待ちしています！

うたごえ広場

２月 14 日（日）午後２時～4 時
参加費：無料

ギター・電子ピアノの伴奏で、
みんなで楽しく歌いましょう！

ハッピールーム！　２月 26 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）
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　**※2 月 12 日はお休みです。**
★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　『 風と共に去りぬ 』（1939 年　アメリカ映画）

前編／2月21日（日）　後編／2月28日（日）　両日とも 13：30～（開場 13：00）
監督：V・フレミング　主演：V・リー、C・ゲーブル、L・ハワード、O・デ・ハヴィランド

映画史上に燦然と輝く名作を、前編・後編と 2 週にかけてお送りします。
激動の時代を強く生き抜くスカーレットの姿が胸に迫ります。どうぞお楽しみに！

予 iPad で脳トレゲームを楽しもう！

３月 17 日(木)午前 10 時～12 時

iPad を使った脳トレ講座です。
（定員５名）２月１７日受付開始

予 マウスで楽しむインターネット

３月 24 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）２月１７日受付開始

２月のマッサージ

10 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）

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

声を合わせて♪～うたごえ広場

毎月第２日曜日の午後に「うたごえ広場」を開催しています。先生のギターとピアノ伴奏に合わせて季節の歌を中心に 22 曲を歌います。その月がお誕生日の方には、みなさんが「ハッピーバースデー」の歌をプレゼント。参加されたことのない方、ぜひお気軽におでかけください。一緒に楽しく歌いましょう！

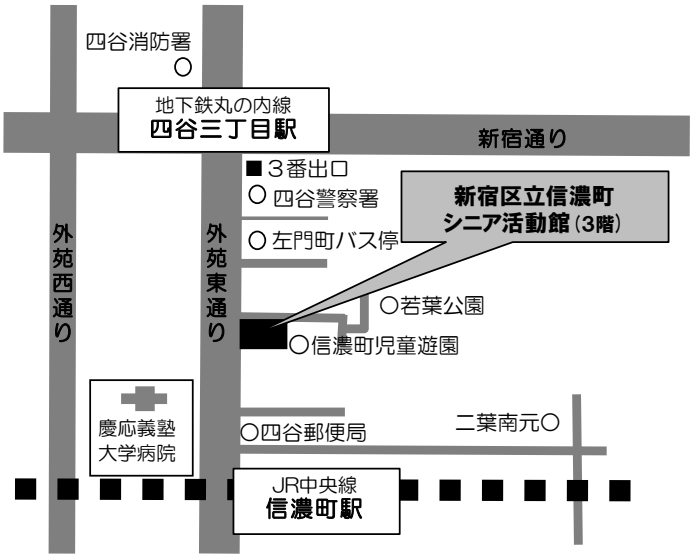
2月

□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(節分)	4(立春)	5	6
3月のご案内 デューク・グリーン・サウンド ジャズ・コンサート 3月12日(土)13：30～14：30		**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	**囲碁大会** 14:00～16:00
7	8	9	10	11(建国記念日)	12	13
	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	**マッサージ** **サービス** 13:00～17:00		**おたっしゃ運動** **出前講座** 10:30～11:30 無料 ※健康体操は おやすみです	
14	15	16	17	18	19	20
防災ミニ講座 **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	**吹き矢広場** 10:00～11:30 初回のみ400円	**iPadで脳トレを** **楽しもう！** 10:00～12:00 無料	**健康体操** 10:30～11:30 無料	
21	22	23	24	25	26	27
映　画 **風と共に去りぬ** **(前編)** 13:30～ 無料		**四谷地区協** **ストレッチ** 10:00～11:00 200円		**マウスで楽しむ** **インターネット** 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	**4月分　団体** **利用申請日**
28	29					
映　画 **風と共に去りぬ** **(後編)** 13:30～ 無料	**利用者懇談会** 13:3.0～14:30					

3月のご案内

- ●iPadで脳トレを楽しもう！ 3月17日(木) 10:00～12:00(5名)
- ●マウスで楽しむインターネット 3月24日(木) 10:00～12:00(5名)
- ●手話で会話を楽しもう　3月 7日・14日(月) 13:30～15:00 (全2回・12名)
  お申込み・・・2月17日(土)より。応募多数の場合は抽選になります。ご了承下さい。
- ●日本赤十字社 減災セミナー 3月11日(金) 13:30～15:00(30名・先着順)



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