


♪♪♪ ロマンティック・ジャズバンド ♪♪♪  
**デューク・グリーン・サウンド**  
**3月12日(土) 午後2時30分~3時30分**  
 ★ムーライト・セレナーデ★夜霧のしのび逢い★キサス・キサス・キサス★カチート★ベサメ・ムーチョ他  
**参加費：無料 定員：40名(当日先着順)**  
 熱気あふれるジャズの演奏をお楽しみ下さい！

**予 赤十字 減災セミナー**  
**3月11日(金) 午後1時30分~3時**  
 日本赤十字社東京支部による減災セミナー。災害時の安全確保、互助・共助の取り組みなどを学びます。参加費無料。定員30名(先着順)。  
 講座：過去の災害から得た教訓 等  
 実技：応急手当・避難所での生活技術

**うたごえ広場**  
**3月13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！ 3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
★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> いずれも午後1時30分開演(午後1時開場)**

- ◆3月10日(木) 『丹下左膳余話 百万両の壺』(昭和10年日本)  
監督：山中貞雄 主演：大河内傳次郎、喜代三他
- ◆3月20日(日) 『白い恐怖』(1945年アメリカ)  
監督：アルフレッド・ヒッチコック 主演：イングリッド・バーグマン、グレゴリー・ペック他



**予 iPadで脳トレを楽しもう！**  
**4月21日(木) 午前10時~12時**  
 iPadを使った脳トレ講座です。  
 定員：各5名 受付：3月17日~31日 ※応募者多数の場合は抽選


**予 マウスで楽しむインターネット**  
**4月28日(木) 午前10時~12時**  
 パソコンの初心者向け講座です。

**3月のマッサージ**  
**2日・16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

**新宿を伝える~新宿シニア図鑑**

街の美しい花や野草を写真におさめた【花図鑑】、普段見過ごしてしまうような光景を集めた【路上発見】、手作りの作品を集めた【みんなのギャラリー】など、様々な分野の写真記事を募集しています。一人のブログサイトではできない、たくさんの記者の目線から、素敵なホームページができれば…。パソコンのメールアドレスをお持ちの方、ぜひご参加ください！(毎月第2月曜日開催)

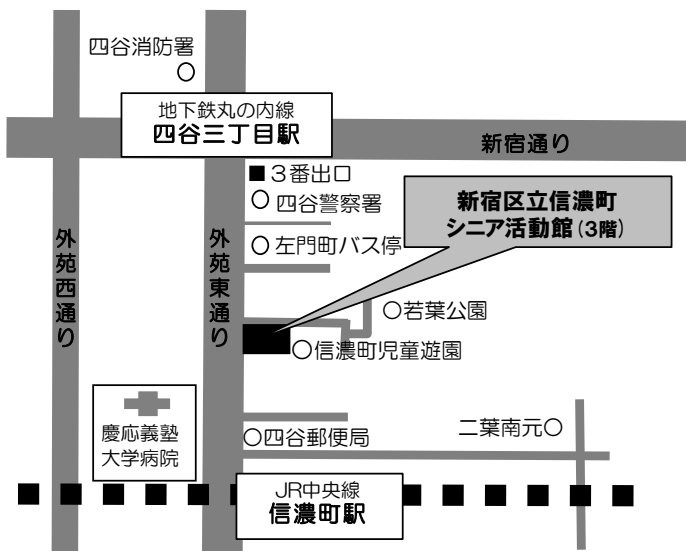


街中で見つけた気になるものを写真にみんなに伝えたいことを言葉に一人一人が記者になれるブログサイト 新宿シニア図鑑で共有しよう!

# 3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(雑祭り)	4	5
<b>啓塾・春分</b> 今年の啓塾は3月5日(土)、春分は3月20日(日)。春も盛りを迎えます。		<b>四谷地区協ストレッチ</b> 10:00~11:00 200円	<b>マッサージサービス</b> 13:00~17:00	 上巳(じょうし)の節句	<b>健康体操</b> 10:30~11:30 無料 <b>合同避難訓練</b> 16:30~16:45	
6	7	8	9	10	11	12
 <b>手話で会話①</b> 13:30~15:00		<b>四谷地区協ストレッチ</b> 10:00~11:00 200円		<b>映画</b> <b>丹下左膳 百万両の壺</b> 13:30~ 無料	<b>健康体操</b> 10:30~11:30 無料 <b>日赤減災セミナー</b> 13:30~15:00 無料	<b>デュークグリーン サウンド ジャズコンサート</b> 14:30~15:30 無料
13	14	15	16	17	18	19
<b>うたごえ広場</b> 14:00~16:00 無料	<b>新宿シニア図鑑</b> 10:00~11:00  <b>手話で会話②</b> 13:30~15:00	<b>四谷地区協ストレッチ</b> 10:00~11:00 200円	<b>吹き矢広場</b> 10:00~11:30 初回のみ400円  <b>マッサージサービス</b> 13:00~17:00	<b>iPadで脳トレを楽しもう!</b> 10:00~12:00 無料	<b>健康体操</b> 10:30~11:30 無料	
20(春分の日)	21(振替休日)	22	23	24	25	26
<b>映画</b> <b>白い恐怖</b> 13:30~ 無料		<b>四谷地区協ストレッチ</b> 10:00~11:00 200円		<b>マウスで楽しむインターネット</b> 10:00~12:00 無料	<b>健康体操</b> 10:30~11:30 無料 <b>ハッピールーム</b> 13:30~16:00 無料	<b>5月分 団体利用申請日</b>
27	28	29	30	31		
		<b>四谷地区協ストレッチ</b> 10:00~11:00 200円	<b>合同避難訓練</b> <b>3月4日(金) 16:30~16:45</b> 子ども園・学童クラブ・子ども家庭支援センターと合同で“震度5弱の地震”を想定した避難訓練を実施します。いざという時の備えに、奮ってご参加ください。			



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