

入浴サービス休止のお知らせ

4月9日(土)

給湯器改修工事のため、この日に限り、
終日ご利用になれません。
ご容赦のほどお願い申し上げます。

フラダンス体験会

4月15日(金) 11:30~12:00

参加費：無料

フラダンスの体験会を行います。
お気軽にご参加ください！

演技・指導：ハラウ フラ マヤ



うたごえ広場

4月10日(日) 午後2時~4時
参加費：無料

ギターの伴奏で、みんなで楽しく
歌いましょう！

ハッピールーム！ 4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！ ロビーにて開催
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)

◆4月3日(日) 『怒りの葡萄』(1940年アメリカ 128分)
原作：J・スタインバック 監督：J・フォード 主演：H・フォンダ

◆4月17日(日) 『私を野球に連れてって』(1949年アメリカ 93分)
監督：B・バークレー 主演：J・ケリー、F・シナトラ、E・ウィリアムズ 他



予 iPadで脳トレを楽しもう！
5月19日(木) 午前10時~12時
iPadを使った脳トレ講座です。

予 マウスで楽しむインターネット
5月26日(木) 午前10時~12時
パソコンの初心者向け講座です。

4月のマッサージ
13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)

定員：各5名 受付：4月17日(日)~30日(土) ※応募者多数の場合は抽選

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

ジャズ・コンサート(報告) 3月7日・14日(月)

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。今年もスタンダードを中心に、名演奏を聞かせてくれました。



手話入門(報告) 3月7日・14日(月)

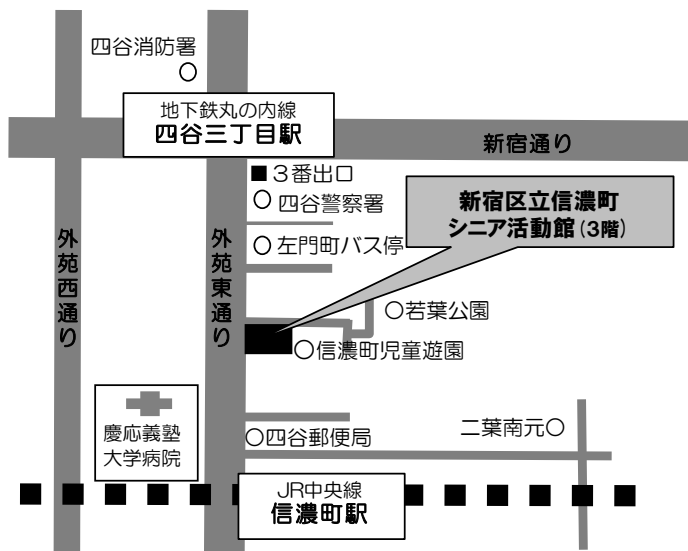
趣味、自己紹介や東京の地名など、手話と指文字で学びました。皆さん、夢中で練習していました。



4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) |
|---|---|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|---|
|  <h2>フォークソングうたごえ 第2弾!</h2> <p>5月15日(日) 14:00~16:00 参加費: 無料 定員: 40人(当日先着順)</p> <p>ギターの伴奏で70年代のフォークソングを中心に14~16曲歌います。</p>  | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 健康体操 10:30~11:30 無料 | 将棋大会 14:00~16:00 無料 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 映画 怒りの葡萄 無料 | | 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 |  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| うたごえ広場 14:00~16:00 無料 | 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 |  | 健康体操 10:30~11:30 無料 フラダンス体験会 11:30~12:00 無料 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 映画 私を野球に 連れてって 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 ハッピールーム 13:30~16:00 無料 | 6月分 団体 利用申請日 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29(昭和の日) | 30 |
|  | | 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 | |



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