


<p>⑦ レディース健康麻雀 入門教室 6月3日～7月22日 毎週金曜日 午後1時30分～4時30分 全8回 定員：11名(初心者7名、少し経験のある方4名) 麻雀のマナー、点数の数え方、ゲームの進め方、役の作り方などを学ぶ入門編です。</p>	<p>⑦ シニアの実験室～燃料電池を知ろう～ 6月5日(日) 午後1時30分～3時 定員：24名 講師：西戸山中学校副校長 小林輝明氏 自動車も燃料電池の時代が来ました。簡単な実験を通して燃料電池のしくみを知りましょう。</p>
--	--

申込み受付：5月17日(火)～31日(火) ※応募者多数の場合は抽選

<p>🎵 うたごえ広場 🎵 5月8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！</p>	<p>🎉 ハッピールーム！ 5月27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。</p> 
---	--

★☆☆ 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 ※5月3日はお休みです。
- ★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 午前10時～11時30分 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！～

<p>フォークソングうたごえ 5月15日(日) 午後2時～4時 参加費：無料 定員：40名(先着順)</p>	<p>シアターしなのまち 午後1時開演(1時開場) 参加費：無料 定員：40名(先着順) ◆5月3日(火・祝)『頭上の敵機』(1949年アメリカ映画) 監督：H・キング 出演：G・バック、D・ジャガー他 ◆5月22日(日)『サムソンとデリラ』(1949年アメリカ映画) 監督：C・B・デミル 出演：V・マチュア他</p>
--	--

<p>⑦ iPadで脳トレを楽しもう！ 6月16日(木) 午前10時～12時 iPadを使った脳トレ講座です。</p>	<p>⑦ マウスで楽しむインターネット 6月23日(木) 午前10時～12時 パソコンの初心者向け講座です。</p>	<p>5月のマッサージ 4日・18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)</p>
---	--	---

定員：各5名 受付：5月17日(火)～31日(火) ※応募者多数の場合は抽選

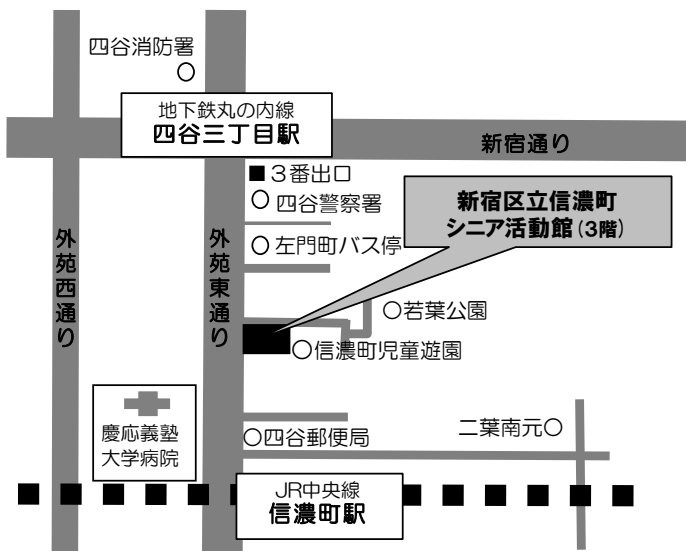
⑦ はお申し込みが必要です。信濃町シニア活動館まで。受付または TEL.5369-6737

<p>第5回将棋大会(報告) 4月2日(土) 参加者7人による白熱した大会となりました。ハッピールームで将棋を始めた女性陣もギャラリーに加わりました。</p> 	<p>フラダンス体験会(報告) 4月15日(金) 29人が参加しました。フラの衣装を着けたスタッフの指導で、フラダンスを一緒に楽しみました。</p> 
--	---

5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	6	7
		映 画 頭上の敵機 13:30～ 無料 ※ストレッチはお休みです。	マッサージ サービス 13:00～17:00	 端午の節句	健康体操 10:30～11:30 無料	
8	9	10	11	12	13	14
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			健康体操 10:30～11:30 無料	
15	16	17	18	19	20	21
フォークソング うたごえ 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 マッサージ サービス 13:00～17:00	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	
22	23	24	25	26	27	28
映 画 サムソンとデリラ 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	7月分 団体 利用申請日
29	30	31	ぐるーぷ・カナリヤ 第10回朗読会 5月29日(日) 午前10時30分～12時 定員: 50名(当日先着順) 参加費: 無料 〈朗読〉「羅生門」芥川龍之介、「さがしもの」角田光代 「ジューン・プライド」内海隆一郎、 〈皆様と一緒に!〉「夏は来ぬ」佐佐木信綱 〈紙芝居朗読劇〉「うりこひめとあまのじゃく」松谷美代子			
ぐるーぷ・カナリヤ 朗読会 10:30～12:00	体力測定会① 13:30～15:30	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円				



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