

平成 28 年 6 月 1 日発行 <No. 83>

🎯 シニアのための川柳入門教室(全3回)

7月6日・13日・20日(水)
午前10時～12時

楽しく川柳を作ってみませんか？

会場：和室 参加費：無料 定員：10名
参加受付期間：6月17日(金)～30日(木)
※応募者多数の場合は抽選



寿楽会の皆さんと…

盆踊り練習会

6月29日・7月6日(水)

午後2時～4時

お気軽にご参加下さい！

東京音頭・大東京音頭・炭坑節・ドンパン節
ズンドコ節・平成新宿音頭・オバQ音頭 など



🎵 うたごえ広場 🎵

6月12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！ 6月24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！

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 午前10時～11時 参加費：200円

★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！～

🎯 囲碁大会

6月4日(土) 午後2時～4時
定員：8名

囲碁大会も6回目となります。日頃の腕だ
めし、エントリーをお待ちしています。

シアターしなのまち 午後1時30分開演(1時開場)

参加費：無料 定員：40名(先着順)

◆6月19日(日)『雨に唄えば』(1952年アメリカ映画)

◆6月30日(木)『三銃士』(1948年アメリカ映画)

いずれも、ジーン・ケリーが活躍します。
どうぞお楽しみに！

🎯 iPadで脳トレを楽しもう！

7月21日(木) 午前10時～12時
iPadを使った脳トレ講座

🎯 マウスで楽しむインターネット

7月28日(木) 午前10時～12時
パソコンの初心者向け講座

6月のマッサージ

8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：6月17日(金)～30日(木) ※応募者多数の場合は抽選

🎯 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

輪投げ大会(多世代交流)

7月3日(日) 午後1時30分～3時

定員：70名(当日先着順。午後1時から受付)
主催：信濃町シニア活動館自主事業運営委員会
子どもの部・大人の部の表彰あり。(3時より)
参加賞つき。参加費：無料
津田塾大学茶道部による抹茶サービスあり。



フォークソングうたごえ

5月15日(日) (報告)

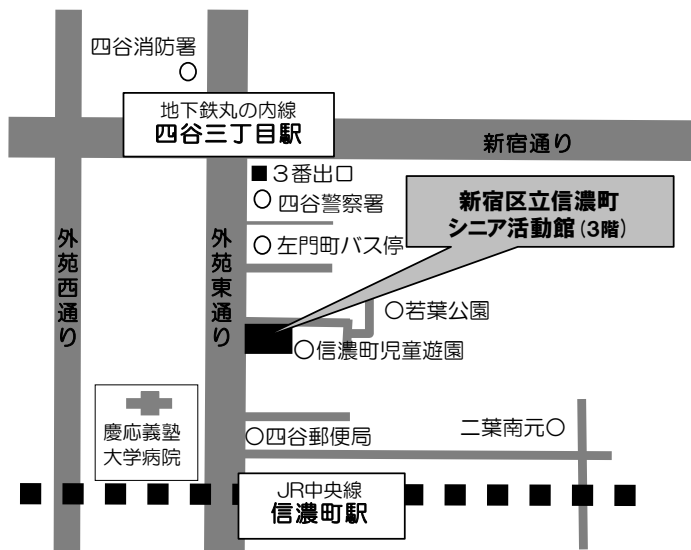
ギターと電子ピアノの伴奏
で70年代フォークの名曲
16曲を歌いあげました。
53名が参加、大いに盛り
上がりました。



6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)
シニアの実験室 燃料電池を知ろう! 水素と酸素から「電気エネルギー」を取りだす実験を行います。ぜひ、その目でご覧下さい! 日時:6月5日(日) 午後1時30分~3時 講師:新宿西戸山中学校副校長 小林輝明氏 定員:24名(要予約)			1	2 	3 健康体操 10:30~11:30 無料 レディース 健康麻雀① 13:30~16:30	4 囲碁大会 14:00~16:00 無料
5 燃料電池を知ろう 13:30~15:00 無料	6 体力測定会 13:30~15:30	7 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	8 マッサージ サービス 13:00~17:00	9 	10 健康体操 10:30~11:30 無料 レディース 健康麻雀② 13:30~16:30	11
12 うたごえ広場 14:00~16:00 無料	13 新宿シニア図鑑 10:00~11:00 無料	14 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	15 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ400円	16 iPadで脳トレを楽しもう! 10:00~12:00 無料	17 健康体操 10:30~11:30 無料 レディース 健康麻雀③ 13:30~16:30	18 
19 映 画 雨に唄えば 13:30~ 無料	20	21 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	22	23 マウスで楽しむ インターネット 10:00~12:00 無料	24 健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料 レディース 健康麻雀④ 13:30~16:30	25 8月分 団体 利用申請日
26 	27	28 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	29 盆踊り練習会 14:00~16:00	30 映 画 三銃士 13:30~ 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-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