



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)
受付: 午後1時20分~2時30分
主催: 信濃町シニア活動館自主事業運営委員会
津田塾大学茶道部による抹茶サービスあり。
参加費: 無料、参加賞付き



健康教室

~『熱中症』と『心の健康』~
7月11日(月) 午後1時30分~3時
講師: 四谷保健センター保健師
定員: 12名 ※先着順 参加費: 無料
長引く疲れや痛み。年齢のせいばかりではないかも...。体と心の健康を見直してみませんか?

うたごえ広場

7月24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! 7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!
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420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!~



手芸講座

南天九猿(なんてんくえん)を作ろう!

8月2日・16日(火) 全2回
午後1時30分~3時
定員: 12名 ※要予約 参加費: 無料
受付: 7月17日(日)より先着順

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)

- ◆7月17日(日)『西部の男』(1940年アメリカ映画)
監督: W・ワイラー 出演: G・クーパー、W・ブレナン
- ◆7月29日(金)『ハムレット』(1948年イギリス映画)
監督: L・オリビエ 出演: L・オリビエ、J・シモンズ



iPadで脳トレを楽しもう!

8月18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

8月25日(木) 午前10時~12時
パソコンの初心者向け講座

7月のマッサージ

6日・20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: 7月17日(日)~31日(日) ※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・FAX5369-6738

燃料電池を知ろう! (報告)

講師の小林輝明新宿西戸山中学校副校長は、燃料電池の教材化で有名な方。この日も酸素と水素から電気を起こし、参加者からは思わず歓声があがりました。(6月5日実施)



介護予防と生涯学習の推進

7月13日(水) 午後1時30分~3時30分
定員: 40名 参加費: 無料 要予約(先着順)

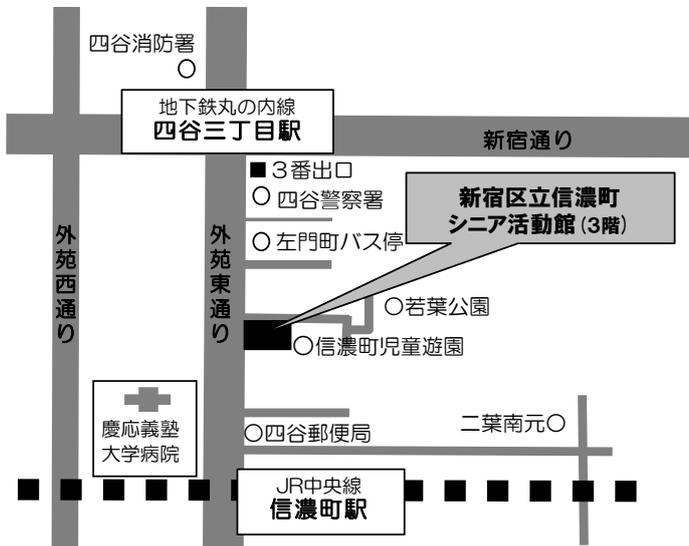
内容: 「介護予防で健康寿命を目指そう」
「区民の学習を支援する生涯学習・スポーツ推進施策の現状」

講師: 新宿区地域包括ケア推進課、生涯学習スポーツ課

7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)
31	出張相談会 7月12日(火) 午後2時～3時 高齢者総合相談センターの職員が対応します。生活や健康のことなど、お気軽にご相談ください。				1 健康体操 10:30～11:30 無料 レディース 健康麻雀⑤ 13:30～16:30	2
3	4	5	6	7	8	9
輪投げ大会 13:30～15:00		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円	川柳教室① 10:00～12:00 マッサージサービス 13:00～17:00 盆踊り練習会 14:00～16:00		健康体操 10:30～11:30 無料 レディース 健康麻雀⑥ 13:30～16:30	
10	11	12	13	14	15	16
参議院議員選挙 投票日 ※うたごえ広場は 24日に変更	新宿シニア図鑑 10:00～11:00 無料 健康教室 熱中症・心の健康 13:30～15:00	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円 出張相談会 14:00～15:00	川柳教室② 10:00～12:00 介護予防と生涯 学習の推進 13:30～15:30		健康体操 10:30～11:30 無料 レディース 健康麻雀⑦ 13:30～16:30	
17	18(海の日)	19	20	21	22	23
映画 西部の男 13:30～ 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420円 川柳教室③ 10:00～12:00 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 ハッピールーム 13:30～16:00 無料 レディース 健康麻雀⑧ 13:30～16:30	9月分 団体 利用申請日
24	25	26	27	28	30	
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		マウスで楽しむ インターネット 10:00～12:00 無料	30	
					29	
					健康体操 10:30～11:30 無料	映画(無料) ハムレット 13:30～



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