

「まちなか避暑地」やっています！

期間：7月1日～9月30日 9：00～18：00

暑い夏、信濃町シニア活動館で涼みましょう！
冷たい麦茶を用意しています。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。



※利用証をお持ちでない方もご利用になれます。

みどりのカーテンプロジェクト

今年もゴーヤと内藤とうがらしを和室のベランダに植えました。ゴーヤはつるを伸ばして涼しい葉陰を作り、内藤とうがらしの実は赤く色づきつつあります。新宿区の夏の風物詩をお楽しみ下さい！



うたごえ広場

8月14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！ 8月26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・iPad 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) ※8月16日はお休みです。

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)

～毎日楽しく元気に過ごすために、体を動かしましょう！～

お盆の間も
開館いたします

開館時間
午前9時～午後6時



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)

◆8月7日(日)『アンデルセン物語』(1952年アメリカ映画)

監督：C・ヴィダー 出演：D・ケイ、Z・ジャンメール

◆8月28日(日)『マルクス兄弟オペラは踊る』(1936年米映画)

監督：S・ウッド 出演：マルクス兄弟

予 iPadで脳トレを楽しもう！
9月15日(木) 午前10時～12時
iPadを使った脳トレ講座

予 マウスで楽しむインターネット
9月22日(木) 午前10時～12時
パソコンの初心者向け講座

8月のマッサージ
10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：8月17日(水)～31日(水) ※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・FAX5369-6738

輪投げ大会(多世代交流) <報告>

7月3日(日)午後1時30分～3時

大人41人、子ども15人が参加して輪投げ大会が開催されました。一人3回投げ、上位3名を表彰しました。津田塾大学茶道部学生の抹茶サービスも好評でした。



レディース健康麻雀(全8回)<報告>

6月3日(金)～7月22日(金)

午後1時30分～4時30分

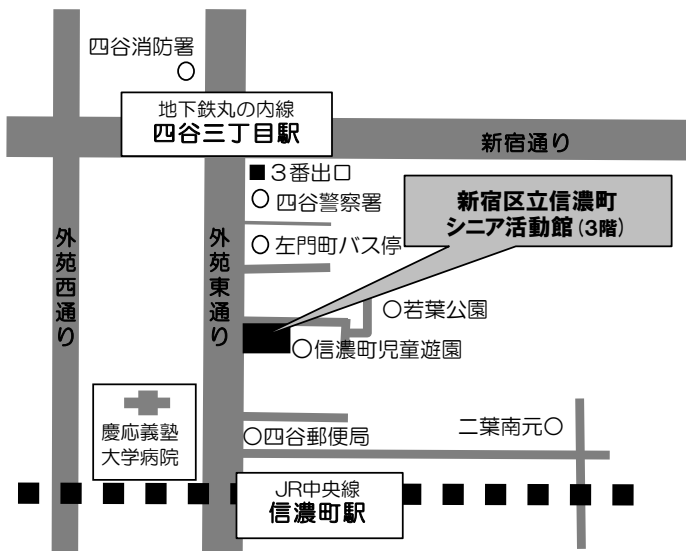
参加者は14人。初心者入門講座です。先生の熱心な指導で皆さん上達し、全8回の講座を終えました。



8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
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円 南天九猿① 13:30~15:00			健康体操 10:30~11:30 無料	将棋大会 14:00~16:00
7	8	9	10	11(山の日)	12	13
シアターしなのまち アンデルセン物語 13:30~	新宿シニア図鑑 10:00~11:00 無料	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 13:00~17:00		健康体操 10:30~11:30 無料	
14	15	16	17	18	19	20
うたごえ広場 14:00~16:00		<ストレッチ>は お休みです 南天九猿② 13:30~15:00	吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420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	
21	22	23	24	25	26	27
		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	10月分 団体 利用申請日
28	29	30	31	60~70年代 フォーク&ポップスうたごえ 日時：9月4日(日) 午後2時~4時 定員：40名(当日先着順) 懐かしのフォークソング・ポップスをみんなで 歌いましょう！(曲)涙くんさよなら、恋の 季節、白い色は恋人の色、小さなスナックetc. 主催：自主事業運営委員会		
シアターしなのまち マルクス兄弟 オペラは踊る 13:30~		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