



10月の予定

印は予約が必要な講座です。
【申込期間】9月17日(土)～30日(金)
※応募多数の場合は抽選

<p>新宿 シニア図鑑</p>	<p>新宿を写真で紹介するブログ作りにご参加下さい。 【日時】10月10日(祝・月)午前10時～11時 【定員】5名 【対象】パソコンのメールアドレスをお持ちの方 【URL】http://tseior.net/s-zukan/</p>
<p>iPadで脳トレを楽しもう!</p>	<p>iPadを使った脳トレ講座。初心者でも楽しめます。 【日時】10月20日(木)午前10時～12時 【定員】5名</p> 
<p>マウスで楽しむインターネット</p>	<p>マウスでパソコンを操作してネットを楽しむ初心者講座です。 【日時】10月27日(祝・木)午前10時～12時 【定員】5名</p> 

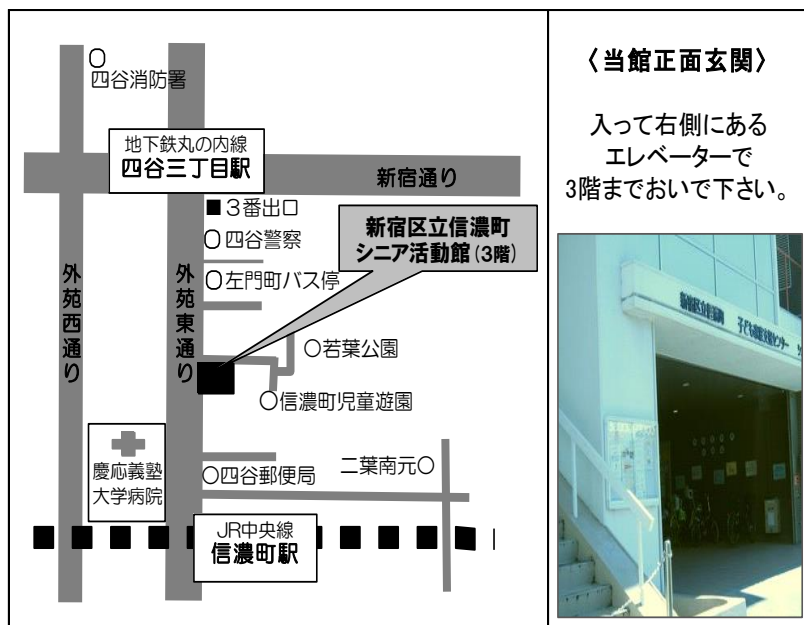
The Beatles を歌おう!

ザ・ビートルズのヒットナンバーをギター伴奏にのせ、英語で歌いませんか?(合唱・歌詞付)
【日時】10月2日(日)午後2時～3時30分
【定員】40名 ※当日先着順



利用者懇談会

当館に対する皆さまのご意見をうかがい、今後の運営に活かしてまいります。ぜひご参加下さい。
【日時】10月3日(月)
午後1時30分～2時30分
【内容】アンケート結果発表・意見交換・防災ミニ講座 等



〈当館正面玄関〉

入って右側にあるエレベーターで3階までおいで下さい。



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-koureikyuu.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

しなのまち

シニア活動館 SENIOR たより

平成28年
9月号
No.86

8月の報告

将棋大会

第6回を迎えた将棋大会は、ギャラリーも増え、これまでにない熱戦となりました。



うたごえ広場

7月は70名、8月も59名のみなさんが参加、暑さを吹き飛ばすような熱唱でした。



9月

うたごえ 60～70年代フォーク&ポップス

60～70年代のフォークソング・ポップスの名曲をみんなで歌いましょう!
(予定曲) 涙くんさよなら、バラが咲いた、花嫁、恋の季節、私の城下町、心の旅 ほか
【日時】9月4日(日)午後2時～4時 【定員】60名 ※当日先着順
【主催】信濃町シニア活動館自主事業運営委員会

ぐるーぷ・カナリヤ 第11回朗読会

区内で活動する朗読ボランティアグループの朗読会です。
【日時】9月25日(日)午前10時30分～12時 【定員】40名 ※当日先着順
【演目】朗読「春の寓話」、「車坂」、「ジューン・ブライド」、皆さまと一緒に! 「故郷の空」
紙芝居朗読劇「瞼の母」



筑前琵琶「師萃会」演奏会

人間国宝 奥村旭翠先生と師萃会の皆さんが語ります。

【日時】9月25日(日)午後1時~4時30分 【定員】40名※当日先着順
【演目】「安達ヶ原」「大楠公」「舟弁慶」ほか10曲 【出演】人間国宝 奥村旭翠・師萃会会員

うたごえ広場



懐かしい歌をギター伴奏で、みんなで楽しく歌いましょう!

【日時】9月11日(日)午後2時~4時
【定員】60名(当日先着順)



吹き矢広場



「フッ!」「ビシュッ!」「当たった!」パチパチ(拍手)
“カイカ〜”な吹き矢を試してみませんか?

【日時】毎月第3水曜日、午前10時~11時30分

【定員】15名(当日先着順)

【費用】初回のみ筒代420円 ★今月は、9月21日(水)です★



シアター しなのまち

9月のプログラム



『百万長者と結婚する方法』 1953年アメリカ映画 112分 カラー
監督: C・ヴィダー 出演: M・モンロー、L・バコール
【日時】9月9日(金) 午後1時30分~

『欲望という名の電車』 1951年アメリカ映画 122分 白黒
監督: E・カザン 出演: V・リー、M・ブランド、K・マルデン
【日時】9月18日(日) 午後1時30分~
【定員】40名(両日共) ※当日先着順

転ばぬ先の… ストレッチ



ヨガマットを使ったストレッチ。インストラクターが指導します。

【日時】毎週火曜日、午前10時~11時

【定員】30名(当日先着順) 【費用】200円 【主催】四谷地区協議会

★今月は、9月6日・13日・20日・27日(4回)です★

健康体操



新宿いきいき体操、ラジオ体操、脳トレなど。楽しく体を動かします。

【日時】毎週金曜日、午前10時30分~11時30分

【定員】30名(当日先着順)

★今月は、9月2日・9日・16日・23日・30日(5回)です★

9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)
シアターしなのまち 毎月1~2回、映画の上映会を行います。 懐かしい名作の数々をお楽しみ下さい。 (上映の前後に解説がつきます)			1 健康体操 10:30~11:30 無料			3
4 60年代フォーク ソングを歌おう 14:00~16:00 無料	5 	6 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	7 マッサージ サービス 13:00~17:00	8 	9 健康体操 10:30~11:30 無料 シアターしなのまち 百万長者と結婚する方法 13:30~	10
11 うたごえ広場 14:00~16:00 無料	12 新宿シニア図鑑 10:00~11:00 無料	13 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	14	15 iPadで脳トレを 楽しもう! 10:00~12:00 無料	16 健康体操 10:30~11:30 無料	17
18 シアターしなのまち 欲望という名の 電車 13:30~ 無料	19(敬老の日)	20 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	21 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円 マッサージ サービス 13:00~17:00	22(秋分の日)	23 健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料	24 11月分 団体 利用申請日
25 カナリヤ朗読会 10:30~12:00 筑前琵琶の会 13:00~16:30	26	27 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 200円	28	29 おたっしや運動 出前講座 13:30~15:00 (要予約)	30 健康体操 10:30~11:30 無料	



9月の マッサージ

予

高齢者マッサージサービスです。奇数月は、2回実施します。

【日時】9月7日・21日(水) 午後1時~5時

【受付】当日午前9時より予約を受け付けます。☎5369-6737

【費用】30分 1,000円(一人1時間まで) ※60才以上