

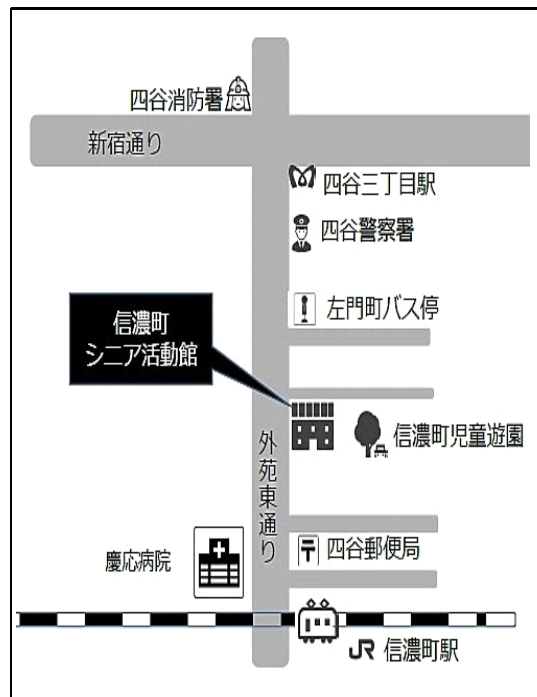
12月の予定

① 印は予約が必要な講座です。
【申込期間】11月15日(火)～30日(水)
※応募多数の場合は抽選

新宿 シニア図鑑	①	【日時】12月12日(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://tsenior.net/s-zukan/ 【内容】新宿を写真で紹介するブログ作りにご参加下さい。
iPadで 脳トレを楽しもう!	①	【日時】12月15日(木)午前10時～12時 【定員】5名 【内容】iPadを使った脳トレ講座。初心者でも楽しめます。 
マウスで楽しむ インターネット	①	【日時】12月22日(木)午前10時～12時 【定員】5名 【内容】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。 
将棋大会	①	【日時】12月3日(土)午後2時～4時 【定員】8名 ※先着順 【内容】トーナメント制。優勝者はトロフィーにお名前を入れて館内に 展示します。参加費無料。

かんじゅく座 朗読劇公演
～宮澤賢治「どんぐりと山猫」・「雪わたり」～
60才以上の高齢者のみで構成された劇団の公演
です。子ども園の園児といっしょに観劇します。
【日時】12月2日(金)
午前10時30分～11時30分
【参加費】無料

しなのまち 演芸大会
～当館登録団体の発表会～
日頃の成果を披露します。華麗な舞台をどうぞお
楽しみ下さい!
【日時】12月11日(日)午後1時～4時
【主催】信濃町シニア活動館自主事業運営委員会
【参加費】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-koureikyoku.or.jp/>
【交通のご案内】
JR中央・総武線「信濃町」駅から徒歩5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 品97「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
11月号
No.88

10月の報告

ビートルズをうたおう!
10月2日(日)開催
ビートルズの初来日から今年ちょうど50年。
当日は33人が参加して、熱唱を繰り広げました。
ギター2本の伴奏に乗って、歌いあげる人、メロデ
ィーを追う人、英語の歌詞に集中する人などさまざ
までしたが、皆さん、全17曲を楽しんでいらっし
ゃいました。


手作り健康吹き矢親睦大会
10月8日(土)開催～上落合地域交流館
平成22年にボランティア講師が上落合地域交流
館で始めた手作り健康吹き矢。信濃町、西新宿シ
ニア活動館、新宿・中落合・山吹町各地域交流館
にも広がり、このたび6館36名が参加した大会
が開催されました。初代団体優勝は信濃町でし
た。健康増進に、皆さんも始めてみませんか?



11月

しなのまち オータムフェスタ
～みんなで作る展覧会～
しなのまち子ども園が主催してきた秋の展覧会「オータムタム」に代わり、当館主催の「しなのまち
オータムフェスタ」を開催することとなりました。これまで通りの作品展示を行うほか、四谷図書館
共催の企画展示、ワークショップ、ウクレレミニうたごえなどを行います。どうぞ、奮ってご参加くだ
さい。詳細は館内チラシをご覧ください。
【日時】11月4日(金)午後1時～6時、11月5日(土)午前9時～午後4時
【場所】大広間・和室
【内容】四谷図書館共催企画『どこコレ?教えてください昭和の新宿』、作品展示(個人・団体利用
者、ワークショップ(ゴム編みプレスレット、マカロニクリスマスリース)、ポッチャ体験
コーナー、ウクレレミニうたごえ、コーヒー・タイム
**展示作品
大募集!** 「あなた」の作品をオータムフェスタに出展しませんか!?
みなさんの作品でオータムフェスタを盛り上げましょう!
詳しくは、館職員におたずね下さい。



健康講座

いつまでも自分の足で歩くために

～正しく知って正しく予防・感染症とロコモティブシンドローム～

心配なのは冬の感染症インフルエンザとノロウイルス。さらにロコモティブシンドローム（運動器症候群）。寒くなると体を動かす機会が減りますので要注意！予防のためにもぜひご参加下さい。

【日時】 11月28日（月）午後1時30分～4時 【講師】 四谷保健センター

【内容】 ①冬の感染症対策～インフルエンザとノロウイルス～

②いつまでも自分の足であるために～ロコモについて知ろう！

【定員】 12名 ※要申込。11月1日より受け付けます。先着順。

うたごえ広場



【日時】 11月13日（日）午後2時～4時

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！

【定員】 60名（当日先着順）



吹き矢広場



【日時】 11月16日（水） 午前10時～11時30分

「フッ！」「ビシュッ！」「当たった！」パチパチ（拍手）

“カイカ～ン” な吹き矢を試してみませんか？

【定員】 15名（当日先着順）

【費用】 初回のみ筒代 420円



**シアター
しなのまち**



【日時】 11月6日（日） 午後1時30分～

11月20日（日） 午後1時30分～

（開場は、いずれも午後1時）

【定員】 40名（両日共） ※当日先着順

※上映作品については、館内チラシをご覧ください。



**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

★11月は、1日・8日・15日・22日・29日（5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）

★11月は、4日・11日・18日・25日（4回）です★

11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(文化の日)	4	5
		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 オータムフェスタ 13:00～18:00 無料	オータムフェスタ 9:00～16:00 無料
6	7	8	9	10	11	12
シアター しなのまち 13:30～ 無料		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	
13	14	15	16	17	18	19
うたごえ広場 14:00～16:00 無料	新宿シニア図書館 10:00～11:00 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420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	
20	21	22	23	24	25	26
シアター しなのまち 13:30～ 無料		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円	シニアメイク 13:30～15:00 23(勤労感謝の日)	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	1月分 団体 利用申請日
27	28	29	30			
	健康講座 13:30～15:00 無料	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 200円				



**11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】 11月2・16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