

1月の予定

① 印は予約が必要な講座です。
 【申込期間】12月15日(木)～28日(水)
 ※応募多数の場合は抽選

新宿 シニア図鑑	① 【日時】1月9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】1月19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】1月26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。 
ポッチャ体験会	【日時】1月10日(火)～13日(金)正午～午後1時 【定員】なし ※自由参加です。 【内容】パラリンピックの正式種目「ポッチャ」を 体験してみませんか? 

年末年始 休館のご案内

当館は、下記期間、休館させていただきます。
12月29日(木)～1月3日(火)

なお、新年は**1月4日(水)**より開館いたします。
 来る年もご利用のほどよろしくお願い申し上げます。



案内図

〈当館正面玄関〉
 入って右側にある
 エレベーターを
 ご利用下さい。
 【3階】

初めてご利用になる方は、登録が必要です。
 50歳以上の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下さい。

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
 ☎5369-6737 FAX5369-6738
 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」駅から徒歩10分
 都営バス 品97「左門町」停留所から徒歩1分

しなのまち

シニア活動館 SENIOR たより

平成28年
12月号
 No.89

11月の報告

しなのまち オータムフェスタ 11月4日(金)・5日(土)

「しなのまち オータムフェスタ」を開催しました。四谷図書館とのコラボで、新宿の昔の写真に個人が思い出を書き込む「どこコレ? 教えて下さい、昭和の新宿」、ワークショップ(輪ゴムのプレスレット、マカロニクリスマスリース)、ウクレレミニうたごえ、団体・個人の作品展示、ポッチャ体験会と、盛りだくさんの内容でした。作品を提供して下さいました皆様、ありがとうございました。



マカロニクリスマスリース作り



メリッサクラブ



折り鶴の会



川柳しなのまち倶楽部



トウィンクルマミー



個人の作品コーナー

12月の報告

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

LATIN しなのまちの…ラテンなクリスマス GUITAR

名曲の数々をラテンのリズムでお送りするギター・コンサート。ちょっと情熱的なクリスマス。

【日時】12月17日(土) 午後2時30分～3時30分 【定員】40名(当日先着順)
 【演奏】法政大学ギター・クラブOBバンド 【共催】SSみるみる会
 【曲目】★ラテンナンバー(ジャンニー・ギター、ジェラシー、コンドルは飛んでゆく など6曲)
 ★クリスマス・ソングス・メドレー ★キッズ・メドレー※ ★「紅葉」(もみじ)※
 ★ロシア民謡メドレー ※印はみんなで歌います。

うたごえ広場



【日時】12月4日※(日) 午後2時～4時
 懐かしい歌をギターの伴奏で、みんなで楽しく歌いましょう!
 【定員】60名(当日先着順) ※今月は「第1日曜日」です。ご注意ください。



吹き矢広場



【日時】12月21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】12月3日(土) 午後1時30分～
 12月18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
 ★12月は、6日・13日・20日(3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)
 ★12月は、2日※・9日・16日・23日(4回)です★
 ※2日のみ、午後1時30分～2時30分です。ご注意ください。

12月						
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)
麻雀ひろば ㊦ 日時:12月21日(水)13:00～17:00 定員:8名 並べ方やゲームの進行の分かる方向けの講座です。 講師が役の作り方などを後ろからアドバイスします。 12月1日(木)受付開始。先着順				1	2	3
					かんじゆく座公演 10:30～11:30 無料	シアターしなのまち 13:30～ 無料
				健康体操 13:30～14:30 無料	将棋大会 14:00～16:00 無料	
4	5	6	7	8	9	10
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			健康体操 10:30～11:30 無料	
11	12	13	14	15	16	17
しなのまち 演芸大会 13:00～16:00 無料	新宿シニア図鑑 10:00～11:00 無料 合同避難訓練 15:00～15:15	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	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	2月分 団体 利用申請日 ラテンなクリスマス ギターコンサート 14:30～15:30 無料
18	19	20	21	22	23(天皇誕生日)	24
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	吹き矢広場 10:00～11:30 初回のみ420円 麻雀ひろば 13:00～17:00 無料	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	
25	26	27	28	29	30	31
				年末年始休業日 12月29日(木)～平成29年1月3日(火) お体にお気をつけになり どうぞよいお年をお迎え下さい。		



<h2>12月の マッサージ</h2>	高齢者マッサージサービスです。偶数月は、1回実施します。 【日時】12月14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
-------------------------	--