


1 月

しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより

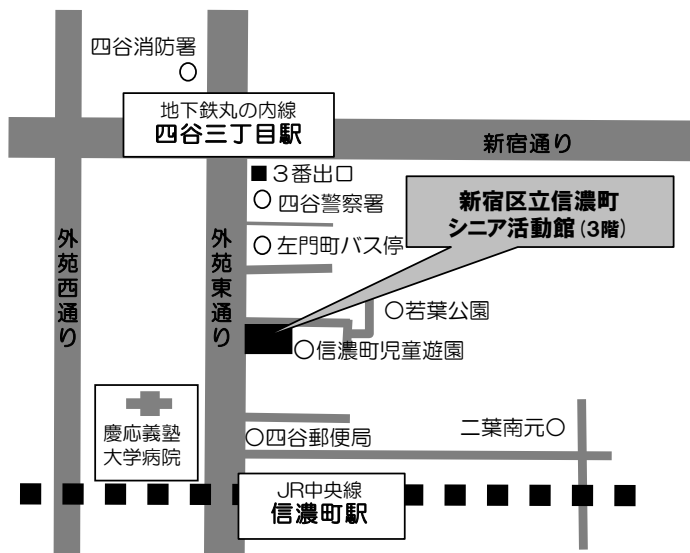
<p>うたごえ広場</p>	<p>防災ミニ講座</p>
<p>1 月 14 日 (日) 14 時~16 時 皆で懐かしの童謡・唱歌・昭和歌謡等をピアノ伴奏に合わせ合唱します。 参加費：無料</p> 	<p>どなたでも参加 OK</p> <p>うたごえ広場前開催 1 月 14 日 (日) 13 時 50 分~14 時 健康体操前開催 1 月 19 日 (金) 10 時 20 分~11 時 30 分 防災への認識を深め災害への備えをしましょう 協力：四谷消防署</p> 
<p>吹き矢広場</p>	<p>子ども園うたの会・作品展ツアー</p>
<p>1 月 17 日 (水) 10 時~11 時 30 分 手作り吹き矢で楽しく健康増進しましょう！とてかんたんで、心身ともにリフレッシュします。 参加費用：初回のみ材料代 420 円</p> 	<p>どなたでも参加 OK</p> <p>子ども園うたの会 1 月 19 日 (金) 11 時 30 分~11 時 45 分 子ども園作品展ツアー 1 月 19 日 (金) 15 時 30 分~ 子どもたちが一生懸命がんばります！</p> 
<p>ぐるーぷ・カナリア朗読会</p>	<p>出張相談会</p>
<p>1 月 21 日 (日) 14 時~15 時 30 分 情感のこもった芸術的な朗読を楽しんでみませんか？カナリアメンバーが美しい日本語の響きを奏でます。 参加費：無料 受付：当日先着順 50 名</p> 	<p>どなたでも相談 OK</p> <p>1 月 23 日 (火) 13 時~14 時 四谷高齢者総合相談センターの担当者が、生活のこと、病気のこと、困っていることなどの相談に答えます。気になっていることがあれば、この機会にどうぞ！ 場所：当館ロビー</p>
<p>ハッピールーム</p>	<p>コーラスを楽しもう！</p>
<p>1 月 26 日 (金) 13 時 30 分~16 時 折り紙や、写経、塗り絵、将棋、iPad でゲームなど、だれでも参加できる部屋です。お気軽に遊びに来て下さい！ 参加費：無料</p>	<p>どなたでも参加 OK</p> <p>1 月 28 日 (日) 14 時~15 時 30 分 皆でコーラスを楽しみましょう！譜面が読めなくても大丈夫です。 【講師】新宿区合唱連盟元理事長</p> 
<p>iPad で脳トレを楽しもう！</p>	<p>マウスで楽しむインターネット</p>
<p>2 月 15 日 (木) 10 時~12 時 iPad を使った脳トレ教室、超初心者の方でも安心！遊びの感覚でご参加下さい。参加費：無料 申込受付：1 月 15 日~25 日</p> 	<p>どなたでも参加 OK</p> <p>2 月 22 日 (木) 10 時~12 時 かんたんなマウス操作でインターネットからいろいろな情報を探します。(初心者向け) 申込受付：1 月 15 日~25 日 参加費：無料</p>

※要申込・抽選の事業は、指定期間に電話、FAX、受付にてお申込み下さい。

1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	
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: yellow; background-color: red; display: inline-block; border-radius: 15px; padding: 5px 15px;">2018</h2> <p>あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いたします 平成30年元旦</p>  </div>							
	7	8	9	10	11	12	
	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		信濃町 シニア活動館 9:00~新年開館	健康体操 10:30~11:30 無料	
14	15	16	17	18	19	20	
防災ミニ講座 13:50~14:00 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 麻雀フリールーム 13:00~16:30	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	防災ミニ講座 健康体操 10:30~11:30 こども園うたの会 11:30~11:45 子ども園作品展 ツアー 15:30~		
21	22	23	24	25	26	27	
ぐるーぶ・カナリア 朗読会 14:00~15:30 無料		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		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 ハッピールーム 13:30~16:00	3月分 団体利用申請 映画 13:30~ 無料	
28	29	30	31				
コーラスを楽しもう 14:00~15:30 無料		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-koureikyou.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(品97)「左門町」徒歩1分