





しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより

7月

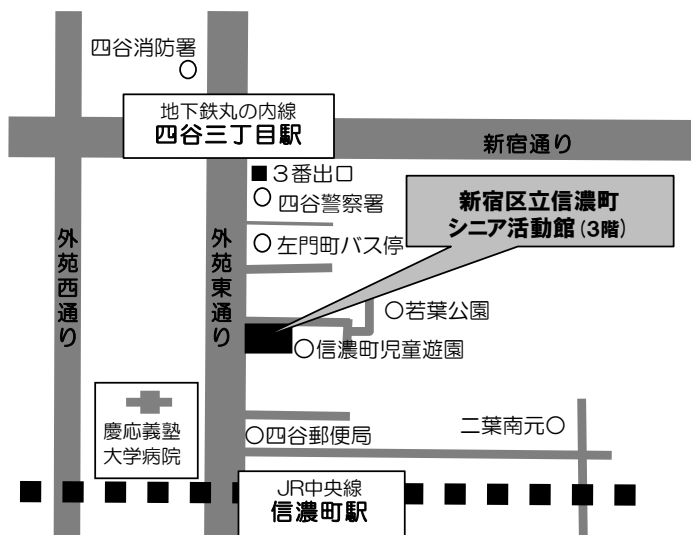
<p><b>盆踊り練習会</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>うたごえ広場</b></p>	<p>当日先着 60名</p>
<p>7月4日、11日、18日、25日(水) 14時~15時30分</p> <p></p> <p>地域の盆踊り大会に参加できるよう練習しましょう。 共催：しなの会</p>		<p>7月8日(日) 14時~16時</p> <p>皆で懐かしの童謡・唱歌・昭和歌謡等を ピアノ伴奏に合わせ合唱します。</p> <p></p> <p>参加費：無料</p>	
<p><b>葉彩会・はがき絵体験会</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>吹き矢広場</b></p>	<p>当日参加 OK</p>
<p>7月16日(月・祝) 13時20分~15時50分</p> <p>はがきに好きな風景や花等の絵を書きます。社会福祉協議会を通して寄付しています。</p> <p>先着6名</p>		<p>7月18日(水) 10時~11時30分</p> <p>手作り吹き矢で楽しく健康増進しましょう! とてもかたんで、心身ともにリフレッシュします。</p> <p>参加費用：初回のみ材料代420円</p> <p></p>	
<p><b>コーラスを楽しもう!</b></p>	<p>当日先着 40名</p>	<p><b>ボランティアサークルしなの</b></p>	<p>当日参加 OK</p>
<p>7月22日(日) 14時~15時30分</p> <p>皆でコーラスを楽しみましょう! 予定曲：「サンタ・ルチア」「すずらん」 「夢路より」他 参加費：無料</p> <p></p>		<p>7月25日(水) 13時30分~15時30分</p> <p>利用者から集めた使用済みの切手を整理し、社会福祉協議会を通して寄付しています。参加費：無料</p>	
<p><b>ハッピールーム</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>遺跡は語る</b></p>	<p>要申込 先着30名</p>
<p>7月27日(金) 13時30分~16時</p> <p>折り紙や写経、塗り絵、将棋、iPadでゲームなど、誰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>8月3日(金) 13時30分~15時30分</p> <p>四谷を中心とした遺跡や埋蔵文化財について学びます。受付期間：7月17日~25日 応募者多数の場合は抽選となります。</p>	
<p><b>iPadで脳トレを楽しもう!</b></p>	<p>要申込 抽選4名</p>	<p><b>マウスで楽しむインターネット</b></p>	<p>要申込 抽選4名</p>
<p>8月17日(金) 11時~12時</p> <p>iPadを体験しませんか?超初心者の方でも安心!遊びの感覚でご参加下さい。 申込受付：7月15日~25日 参加費：無料</p>		<p>8月26日(日) 11時~12時</p> <p>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：7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。

# 7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	7
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	高齢者マッサージ 13:00～17:00 盆踊り練習会 14:00～15:30		健康体操 10:30～11:30 無料	
8	9	10	11	12	13	14
うたごえ広場 14:00～16:00 無料		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	iPadで脳トレを 楽しもう! 13:30～15:00 盆踊り練習会 14:00～15:30		健康体操 10:30～11:30 無料	麻雀ひろば 13:00～16:30
15	16	17	18	19	20	21
映画 13:00～ 無料	葉彩会 13:20～15:50 	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	吹き矢広場 10:00～11:30 初回のみ420円 高齢者マッサージ 13:00～17:00 盆踊り練習会 14:00～15:30		健康体操 10:30～11:30 無料	
22	23	24	25	26	27	28
マウスで楽しむ インターネット 10:30～12:00 コーラスを 楽しもう! 14:00～15:30		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円 出張相談会 13:00～14:00	ボランティアサークル しなの 13:30～15:30 盆踊り練習会 14:00～15:30		健康体操 10:30～11:30 無料 ハッピールーム 13:30～16:00	9月分 団体利用申請
29	30	31	 <p>7月24日(火)13:00～14:00 四谷高齢者総合相談センター職員による 「出張相談会」 安心して地域で暮らし続けるため、 介護、福祉、健康、医療などの相談を受け付けています。 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。</p>			
	映画 13:00～ 無料	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円 麻雀フリールーム 13:00～16:30				



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(品97)「左門町」徒歩1分