

しなのまち

シニア活動館


SENIOR たより

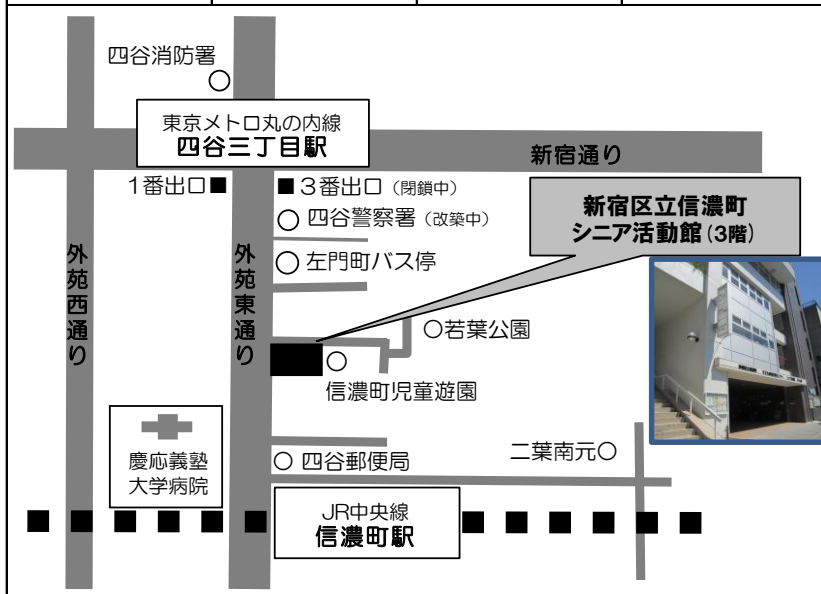
10月

うたごえ広場	当日先着 60名	吹き矢広場 	当日参加 OK
10月8日(月・祝) 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		10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	
悠悠体操	当日参加 OK	コーラスを楽しもう！	当日先着 40名
10月19日(金)・25日(木) 14時~15時 午後の時間帯に体操がしたい方に向けて、ラジオ体操 や新宿いきいき体操などを行います。ぜひご参加下さ い。参加費：無料 共催：四谷悠悠クラブ		10月21日(日) 14時~15時30分 講師から歌い方を学んで 皆でコーラスを楽しみましょう！ 参加費：無料 	
インターネット パソコン教室	要申込 先着 4名	ボランティアサークルしなの	当日参加 OK
10月24日(水) 10時30分~12時 簡単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) 申込受付開始：10月1日 参加費：無料		10月24日(水) 13時30分~15時30分 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	
合同避難訓練	当日参加 OK	出張相談会	当日参加 OK
10月25日(木) 15時45分~16時30分 震災を想定した避難訓練。災害に備えるためのDVD 視聴や炊き出しの体験会など。		10月26日(金) 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、 困っている事などの相談に答えます。場所：当館ロビー	
ハッピールーム	当日参加 OK	役に立つ実用英会話・初級	要申込 抽選 8名
10月26日(金) 13時30分~16時 折り紙や塗り絵、将棋、iPad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		10月27日(土)・11月10日(土)・24日(土)・ 12月8日(土) 全4回、各日10時30分~12時 簡単な英会話の例文を日本語訳とあわせて学習します。 参加費：無料 申込受付：10月7日~14日	
筑前琵琶 新宿秋の集い	当日先着 60名	iPadで脳トレを楽しもう！	要申込 先着 4名
10月28日(日) 午後1時~4時30分 奥村旭翠先生(人間国宝)による筑前琵琶「本能寺」、 しなの会による踊り「東京五輪音頭 2020」ほか。 参加費：無料		11月2日(金)、16日(金) 9時30分~10時20分 遊びの感覚でご参加ください。両日とも同じ内容で す。都合の良い日でお申し込み下さい。 申込受付開始：10月19日 参加費：無料	
※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。			

10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
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円			iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	
7	8	9	10	11	12	13
	新宿シニア図鑑 10:00~11:00 無料 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	高齢者マッサージ 13:00~17:00	映画 13:30~ 無料	健康体操 10:30~11:30 無料	
14	15	16	17	18	19	20
	葉彩会 はがき絵体験会 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		iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料 悠悠体操 14:00~15:00 無料	麻雀ひろば 13:00~16:30
21	22	23	24	25	26	27
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 10:00~11:00 300円	インターネット パソコン教室 10:30~12:00 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	悠悠体操 14:00~15:00 無料 合同避難訓練 15:45~16:30	健康体操 10:30~11:30 無料 ハッピールーム 13:30~16:00 無料	12月分 団体利用申請 役に立つ 実用英会話・初級 10:30~12:00
28	29	30	31	新宿シニア図鑑		
筑前琵琶 新宿秋の集い 13:00~16:30		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	映画 13:30~ 無料	新宿の「ひと、まち、しぜん」をテーマに ブログの記事を書いてみませんか? パソコンが苦手な方は 写真と文章を受付までお持ち下さい。 info@s-zukan.tsenior.net		



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。

【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

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/>