

しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより

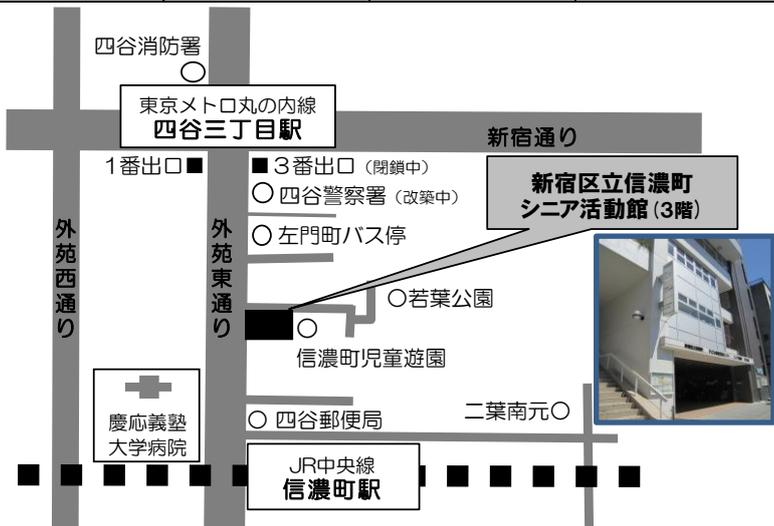
11月

オートムフェスタ	当日先着 60名	お薬との上手な付き合い方	要申込 先着30名
11月2日(金) 13時~18時/3日(土・祝) 9時~16時 みんなで作る展覧会。「ワークショップ」「ミニうたごえ」「コーヒータ임」など盛りだくさん。		11月9日(水) 14時~15時30分 お持ちの方はおくすり手帳をご持参下さい。 共催：龍生堂薬局 参加費：無料	
紙芝居 源吾朗	当日先着 30名	悠悠体操	当日参加 OK
11月12日(月) 10時30分~11時20分 東京都公認ハブンアーティストで大道芸人の源吾朗さんが懐かしい紙芝居を演じてくれます。 共催：しなのまち子ども園 参加費：無料		11月16日(金)・22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。共催：四谷悠悠クラブ 参加費：無料	
コーラスを楽しもう!	当日先着 40名	ポッチャ体験会	要予約 先着12名
11月18日(水) 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		11月19日(月) 13時30分~15時 新宿区スポーツ推進委員の指導で初めての方でも安心。ゲーム形式で団体戦を行います。 受付開始：11月7日 参加費：無料	
吹き矢広場	当日参加 OK	ハッピールーム	当日参加 OK
11月21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! とても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		11月23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	
インターネット パソコン教室	要申込 先着4名	麻雀大会	要申込 先着16名
11月26日(月) 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：11月1日 参加費：無料		11月29日(木) 13時~16時30分 トーナメント制の対戦で順位を決めます。ゲームの進行やルールがわかる方向け。 申込受付開始：11月8日 参加費：無料	
かんじゅく座朗読劇	当日先着 60名	iPadで脳トレを楽しもう!	要申込 先着4名
11月30日(金) 10時30分~11時20分 60歳以上の高齢者のみで構成された劇団の公演です。子ども園の園児と一緒に観劇します。 参加費：無料		12月7日(金)、21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：11月16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。			

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)
<p>新宿シニア図鑑</p> <p>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</p> 				1	2	3
					<p>iPadで脳トレ 9:30～10:20</p> <p>健康体操 10:30～11:30 無料</p> <p>オータムフェスタ 13:00～18:00</p>	<p>オータムフェスタ 9:00～16:00</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>うたごえ広場 14:00～16:00 無料</p>		<p>四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円</p>	<p>高齢者マッサージ 13:00～17:00</p>	<p>映画 13:30～ 無料</p>	<p>健康体操 10:30～11:30 無料</p> <p>おくすり講座 14:00～15:30</p>	<p>英会話・初級② 10:30～12:00</p> <p>麻雀ひろば 13:00～16:30</p>
11	12	13	14	15	16	17
	<p>新宿シニア図鑑 10:00～11:00 無料</p> <p>紙芝居 10:30～11:20</p>	<p>四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円</p>			<p>iPadで脳トレ 9:30～10:20</p> <p>健康体操 10:30～11:30 無料</p> <p>悠悠体操 14:00～15:00 無料</p>	<p>麻雀フリールーム 13:00～16:30</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>コーラスを 楽しもう！ 14:00～15:30 無料</p>	<p>葉彩会 はがき絵体験会 13:20～15:50</p> <p>ポッチャ 13:30～15:00</p>	<p>四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円</p>	<p>吹き矢広場 10:00～11:30 初回のみ420円</p> <p>高齢者マッサージ 13:00～17:00</p> <p>映画 13:30～ 無料</p>	<p>悠悠体操 14:00～15:00 無料</p> 	<p>健康体操 10:30～11:30 無料</p> <p>ハッピールーム 13:30～16:00 無料</p>	<p>1月分 団体利用申請 英会話・初級③ 10:30～12:00</p>
25	26	27	28	29	30	
	<p>インターネット パソコン教室 10:30～12:00</p>	<p>四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円</p>	<p>ボランティアサークル しなの 13:30～15:30</p>	<p>元気いきいき体操 13:30～15:00 要予約</p> <p>麻雀大会 13:00～16:30</p>	<p>かんじゆく座 10:30～11:20</p> <p>健康体操 13:30～14:30 無料</p>	



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

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/>