

しののまち

シニア活動館

SENIOR たより

12月

年末年始 休館のご案内

当館は 12 月 29 日（土）～1 月 3 日（木）の期間、休館させていただきます。
 新年は 1 月 4 日（金）より開館いたします。
 来年もご利用のほど、よろしくお願い申し上げます。

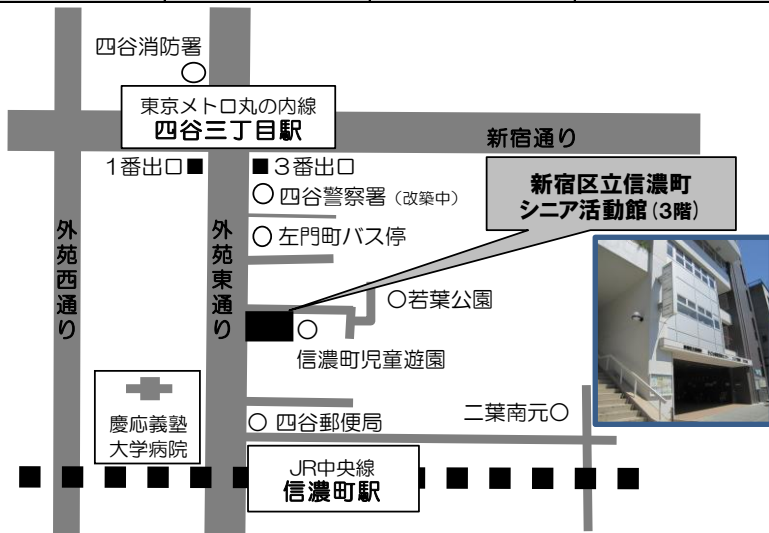
<p>子どもたちとプラレール</p> <p>当日先着 40名</p>	<p>将棋大会</p> <p>要申込 先着 8名</p>
<p>12月1日（土） 11時～16時 信濃町商店振興会の年間イベントを当館でも開催 します。子どもたちのはしゃぐ姿を一緒に。</p>	<p>12月1日（土） 14時～17時 将棋仲間が集まるトーナメント制の定期大会です。 将棋を通して親睦を深めましょう。参加費：無料</p>
<p>コーラスを楽しもう！</p> <p>当日先着 40名</p>	<p>うたごえ広場</p> <p>当日先着 60名</p>
<p>12月2日（日） 14時～15時30分 講師から歌い方を学んで皆でコーラスを 楽しみましょう！ 参加費：無料。</p> 	<p>12月9日（日） 14時～16時 皆で懐かしの童謡・唱歌・昭和歌謡などをピアノの 伴奏に合わせて合唱します。参加費：無料</p>
<p>しののまち演芸大会</p> <p>どなたでも 参加OK</p>	<p>インターネット パソコン教室</p> <p>要予約 先着 4名</p>
<p>12月16日（日） 13時～16時 ～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！ 参加費：無料 【主催】信濃町シニア活動館自主事業運営委員会</p>	<p>12月17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 報を探して楽しみましょう。（初心者向け） 申込受付開始：12月1日 参加費：無料</p>
<p>吹き矢広場</p>  <p>当日参加 OK</p>	<p>悠悠体操</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>12月19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</p>	<p>12月21日（金）・27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</p>
<p>ハッピールーム</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p> <p>要申込 先着 4名</p>
<p>12月28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</p>	<p>1月4日（金）、18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：12月21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。

12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)
30	31	【利用者懇談会のご案内】				1
休館日	休館日 	当館の活動状況や生活に役立つミニ情報をお知らせします。 さらに充実したシニア活動館にするために、 皆様のご意見やご要望をお聞かせ下さい。 日時：平成31年1月21日(月) 13時30分～14時30分				子どもたちと プラレール 11:00～16:00 将棋大会 14:00～17:00
2	3	4	5	6	7	8
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 筆ペン習字講座 14:30～16:00			iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 無料	英会話・初級④ 10:30～12:00
9	10	11	12	13	14	15
うたごえ広場 14:00～16:00 無料	新宿シニア図鑑 10:00～11:00 無料	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	高齢者マッサージ 13:00～17:00		健康体操 10:30～11:30 無料	2月分 団体利用申請 麻雀ひろば 13:00～16:30
16	17	18	19	20	21	22
しなのまち 演芸大会 13:00～16:00	インターネット パソコン教室 10:30～12:00 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 麻雀フリールーム 13:00～16:30 映画 13:30～	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	
23	24	25	26	27	28	29
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円 映画 13:30～	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	健康体操 10:30～11:30 無料 ハッピールーム 13:30～16:00 無料	休館日



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-koureiyou.or.jp/>