

しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより

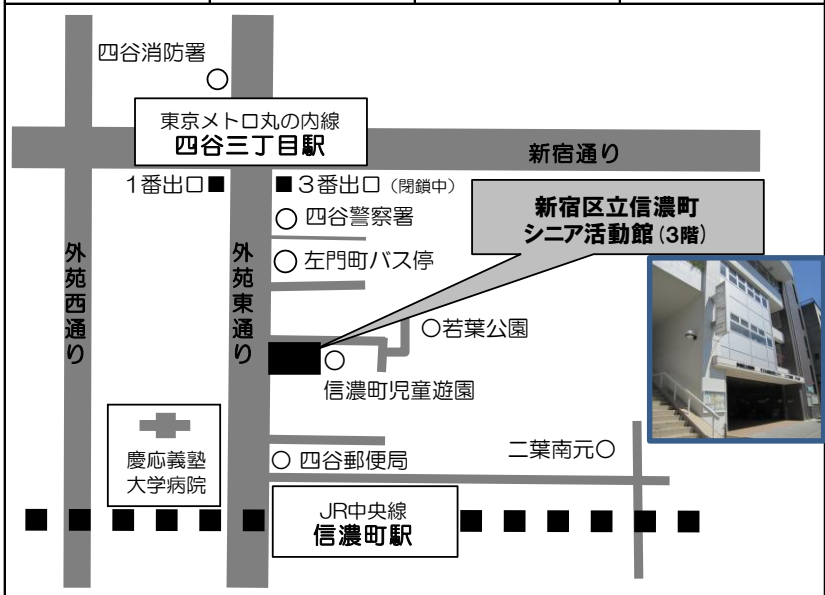
9月

<b>四谷第六小学校避難所訓練</b>	<b>要申込 先着 10名</b>	<b>うたごえ広場</b>	<b>当日先着 60名</b>
9月8日(土) 9時30分~11時30分 地域の避難訓練に参加できる機会に防災知識を深めましょう。現地集合・現地解散		9月9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	
<b>音声ガイド付き映画</b>	<b>当日先着 40名</b>	<b>吹き矢広場</b> 	<b>当日参加 OK</b>
9月16日(日) 開場 13時30分 上映 14時 バリアフリー映画のNPO法人Bmapが名作「夜霧よ今夜も有難う」を上映します。この機会に音声ガイド付き映画を是非ご体験下さい。参加費：無料		9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	
<b>悠悠体操</b>	<b>当日参加 OK</b>	<b>コーラスを楽しもう！</b>	<b>当日先着 40名</b>
9月21日(金) 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		9月23日(日) 14時~15時30分 皆でコーラスを楽しみましょう！ 参加費：無料 	
<b>ボランティアサークルしなの</b>	<b>当日参加 OK</b>	<b>元気わくわく体操</b>	<b>要申込 先着 25名</b>
9月26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		9月27日(木) 13時30分~15時 インストラクターによる指導付きの体操教室です。 参加費：無料	
<b>こども園うたの会</b>	<b>当日参加 OK</b>	<b>ハッピールーム</b>	<b>当日参加 OK</b>
9月28日(金) 11時30分~11時45分 こども園のかわいい園児たちが、一生懸命覚えた歌を聞かせてくれます。参加費：無料		9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	
<b>iPadで脳トレを楽しもう！</b>	<b>各日程 先着 4名</b>	<b>麻雀ひろば／麻雀フリールーム</b>	<b>要申込 先着 12名</b>
10月5日(金)、19日(金) 9時30分~10時20分 遊びの感覚でご参加下さい。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。 要申込 申込開始：9月1日 参加費：無料		並べ方やゲームの進行が分かる方が参加できます。 「麻雀ひろば」は講師が役の作り方などをアドバイスしてくれます。「麻雀フリールーム」は講師は付きません。当日9時より受付 参加費：無料 日程は裏面	
<b>※要申込・抽選の事業は、指定期間に電話、FAX、受付にてお申し込み下さい。</b>			

# 9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	<b>新宿シニア図鑑</b> 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					1
ぐるーぶカナリヤ 朗読会 14:00～15:30 無料						
2	3	4	5	6	7	8
 9:00～11:00		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		iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 無料	避難所訓練 9:30～11:30 麻雀ひろば 13:00～16:30
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			健康体操 10:30～11:30 無料	麻雀講座 13:00～16:30 無料
16	17	18	19	20	21	22
パリアフリー映画 14:00～15:45	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 高齢者マッサージ 13:00～17:00		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	11月分 団体利用申請
23	24	25	26	27	28	29
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	ボランティアサークル しなの 13:30～15:30	マウスで楽しむ インターネット 10:30～12:00 元気わくわく体操 13:30～15:00 要予約	健康体操 10:30～11:30 無料 こども園うたの会 11:30～11:45 ハッピールーム 13:30～16:00	麻雀フリールーム 13:00～16:30 映画 13:30～ 無料



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-koureikyou.or.jp/>