

しののまち

シニア活動館

SENIOR たより

1月

利用者懇談会のお知らせ

1月21日(月) 13時30分~14時30分

さらに充実したシニア活動館にするために、みなさまのご意見やご要望をお聞かせください。

★防犯ミニ講座、意見交換会、団体登録(更新)申請書配布 他



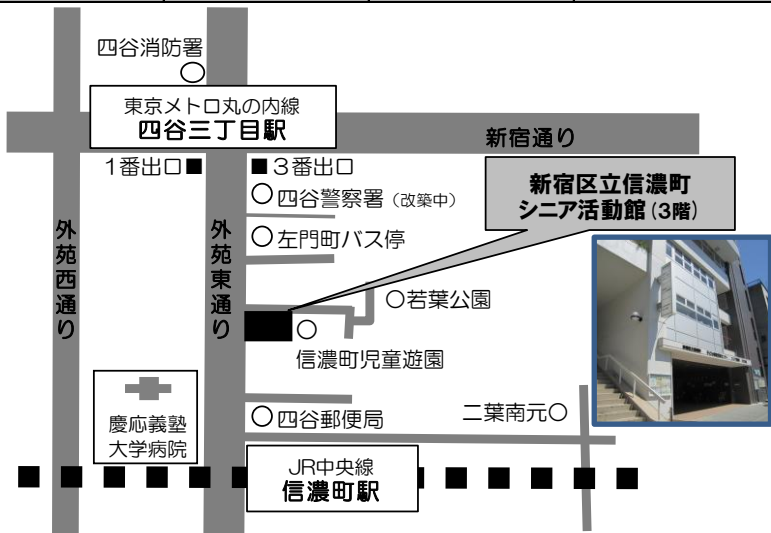
<p>うたごえ広場</p> <p>当日参加 60名</p>	<p>子ども園うたの会</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>1月13日(日) 14時~16時 皆で懐かしい童謡・唱歌・昭和歌謡などをピアノの伴奏に合わせて合唱します。 参加費：無料</p>	<p>1月18日(金) 11時30分~11時45分 子ども園のかわいい園児たちが、一生懸命覚えた歌を聞かせてくれます。 参加費：無料</p>
<p>悠悠体操</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>ぐるーぷ・カナリヤ朗読会</p> <p>当日先着 40名</p>
<p>1月18日(金)・24日(木) 14時~15時 午後の時間帯に体操がしたい方に向けて、ラジオ体操や新宿いきいき体操などを行います。ぜひご参加ください。共催：四谷悠悠クラブ 参加費：無料</p>	<p>1月20日(日) 14時~15時30分 カナリヤメンバーが美しい日本語で奏でる朗読を楽しんでみませんか？ 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>ビブリオバトル(書評会)</p> <p>要申込 先着8名</p>
<p>1月27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>1月28日(月) 15時~16時30分 5分で本を紹介。読みたくなった本に投票。持ち物：おすすめの本一冊 協力：四谷図書館 申込受付開始：12月20日 参加費：無料</p>
<p>インターネットパソコン教室</p> <p>要申込 先着4名</p>	<p>ちょっと手軽な巾着袋作り①</p> <p>要申込 先着10名</p>
<p>1月30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てみましょう。(初心者向け) 申込受付開始：1月7日 参加費：無料</p>	<p>1月31日(木)、2月7日(木) 13時30分~16時 和柄の布地で裏地付きの巾着を作ります。 申込受付開始：1月18日 参加費：無料</p>
<p>骨元気セミナー</p> <p>要申込 先着20名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p> <p>要申込 先着4名</p>
<p>2月1日(金) 13時30分~14時30分 骨の役割やカルシウムについて解説します。「食」を通じた健康づくりネットワーク、雪印メグミルク 申込受付開始：1月7日 参加費：無料</p>	<p>2月1日(金)、15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：1月18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。

1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
 <p>本年もよろしくお願いたします。(新年は4日より閉館いたします。)</p>					iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	
6	7	8	9	10	11	12
		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 映画 13:30~	麻雀ひろば 13:00~16:30
13	14	15	16	17	18	19
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	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 子ども園うたの会 11:30~11:45 悠悠体操 14:00~15:00	
20	21	22	23	24	25	26
ぐるーぶ・カナリヤ 朗読会 14:00~15:30 無料 	葉彩会 はがき絵体験会 13:20~15:50 利用者懇談会 13:30~14:30	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 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	3月分 団体利用申請 麻雀フリールーム 13:00~16:30
27	28	29	30	31		
映画 10:00~ コーラスを 楽しもう! 14:00~15:30 無料	ビブリオバトル 書評会 15:00~16:30	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	ちょっと手軽な 巾着袋作り① 13:30~16:00		



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/>