

しなのまち シニア活動館 SENIOR たより

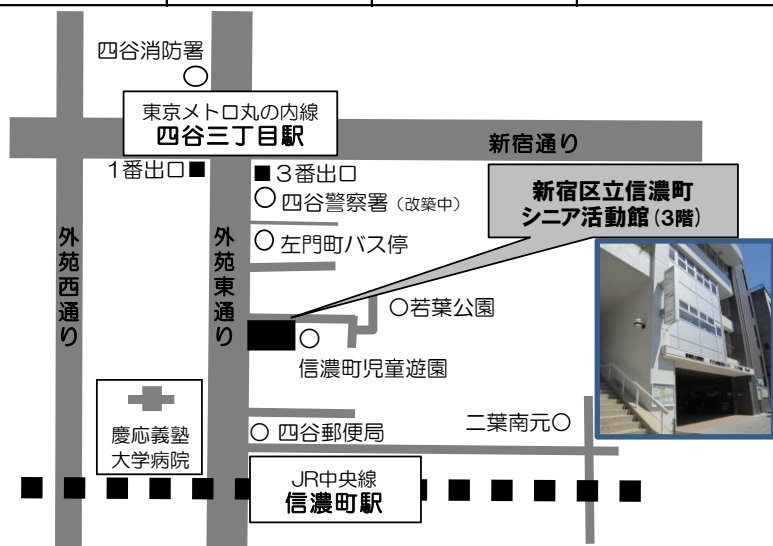
2月

骨元気セミナー	要申込 先着 20 名	レディース健康麻雀 ～入門教室～	要申込 先着 8 名
2月1日（金）13時30分～14時30分 骨の役割や骨のもとになるカルシウムについてわかりやすく解説。毎日の健康づくりにお役立てください。 協力：雪印メグミルク 参加費：無料		2月2日、9日、16日、23日、3月2日、9日（土） 全6回 各13時～16時 初めて牌に触る方向けです。 麻雀のマナー、ゲームの進め方、役の作り方などを学ぶ女性向けの教室です。 参加費：無料	
認知症サポーター養成講座	要申込 先着 10 名	うたごえ広場	当日先着 60 名
2月8日（金）14時～15時30分 住み慣れた地域で誰もが安心できるよう、認知症への正しい理解を持ち、認知症の人や家族を温かく見守りましょう。※一回の受講で認知症サポーターになれます。 参加費：無料		2月10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	
新宿ごっくん体操	要申込 先着 30 名	子どもたちとプラレール	当日先着 40 名
2月15日（金）14時～15時 美味しいものを何でも安心して食べられるように、食べる力を鍛えましょう！食べる機能の衰えを予防するお話と「新宿ごっくん体操」を学びます。		2月17日（日）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。子どもたちと一緒に楽しみましょう。	
合同避難訓練（火災）	当日参加 OK	インターネットパソコン教室	要申込 先着 4 名
2月19日（火）15時45分～16時30分 火災を想定した避難訓練。隣接する信濃町児童遊園まで避難します。消火器訓練にもぜひご参加下さい。		2月22日（金）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：2月1日 参加費：無料	
ハッピールーム	当日参加 OK	コーラスを楽しもう！	当日先着 40 名
2月22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ください。参加費：無料		2月24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	
iPad で脳トレ	要申込 先着 4 名	手話講座	要申込 先着 20 名
3月1日、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ください。 申込受付開始：2月15日 参加費：無料		3月11日、18日（月）13時30分～15時30分 オリンピック・パラリンピックの開催を想定したおもてなしの手話を学びましょう。 申込受付開始：2月15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。			

2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)
新宿シニア図鑑 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 iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 骨元気セミナー 13:30～14:30 無料	2 レディース健康麻雀 入門教室① 13:00～16:00 
3 バリアフリー映画 13:30～15:30	4 	5 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	6	7 ちょっと手軽な 巾着袋作り② 13:30～16:00	8 健康体操 10:30～11:30 無料 認知症サポーター 養成講座 14:00～15:30	9 レディース健康麻雀 入門教室② 13:00～16:00 麻雀ひろば 13:00～16:30
10 うたごえ広場 14:00～16:00 無料	11 新宿シニア図鑑 10:00～11:00 無料	12 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	13 高齢者マッサージ 13:00～17:00	14 	15 iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 無料 新宿ごっくん体操 14:00～15:00 無料	16 レディース健康麻雀 入門教室③ 13:00～16:00
17 子どもたちと プラレール 11:00～16:00	18 麻雀フリールーム 13:00～16:30 葉彩会 はがき絵体験会 13:20～15:50	19 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	20 吹き矢広場 10:00～11:30 初回のみ420円	21 映画 13:30～	22 健康体操 10:30～11:30 インターネット パソコン教室 10:30～12:00 ハッピールーム 13:30～16:01	23 4月分 団体利用申請 レディース健康麻雀 入門教室④ 13:00～16:00
24 コーラスを 楽しもう！ 14:00～15:30 無料	25 	26 四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	27 ボランティアサークル しなの 13:30～15:30	28 悠悠体操 14:00～15:00 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/>