

しなのまち

# シニア活動館

## SENIOR たより

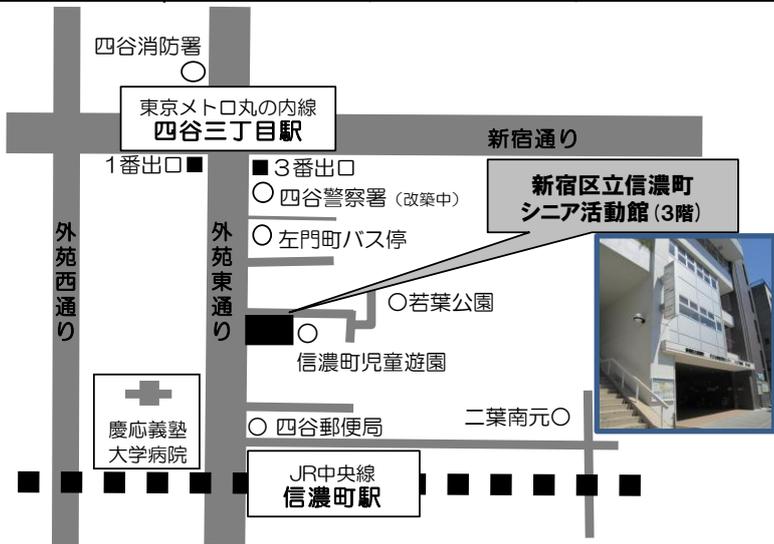
# 3月

<p><b>手話講座</b></p> <p><b>要申込 先着 20名</b></p>	<p><b>子ども園卒園お祝い会</b></p> <p><b>当日参加 OK</b></p>
<p>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</p> 	<p>3月15日(金) 11時30分~11時45分 3月19日に卒園式を迎える子どもたちがやってきます。 みなでお祝いしましょう。</p>
<p><b>ジャズコンサート</b></p> <p><b>当日先着 40名</b></p>	<p><b>うたごえ広場</b></p> <p><b>当日先着 60名</b></p>
<p>3月16日(土) 14時30分~15時30分 中井在住のロマンティックジャズバンド、 「デューク・グリーン・サウンド」の素敵な 演奏をお楽しみください。参加費: 無料</p> 	<p>3月17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><b>吹き矢広場</b></p> <p><b>当日参加 OK</b></p>	<p><b>ハッピールーム</b></p> <p><b>当日参加 OK</b></p>
<p>3月20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! とても簡単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>3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</p>
<p><b>ボランティア活動報告会</b></p> <p><b>当日参加 OK</b></p>	<p><b>コーラスを楽しもう!</b></p> <p><b>当日先着 40名</b></p>
<p>3月23日(土) 10時30分~12時 平成30年度にボランティア活動を行った団体が報告 会に集います。聞いただけでも参加できます。</p>	<p>3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</p> 
<p><b>ボランティアサークルしなの</b></p> <p><b>当日参加 OK</b></p>	<p><b>インターネットパソコン教室</b></p> <p><b>要申込 4名</b></p>
<p>3月27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</p>	<p>3月29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 情報を探してみよう。(初心者向け) 申込受付開始: 3月1日 参加費: 無料</p>
<p><b>鉄道模型Nゲージ &amp; プラレールで多世代交流</b></p> <p><b>当日先着 40名</b></p>	<p><b>iPadで脳トレ</b></p> <p><b>要申込 先着 4名</b></p>
<p>3月31日(日) 13時30分~15時30分 駅の発車メロディー当てクイズやNゲージの運転、 さらに子どもたちとプラレールで楽しみましょう。 協力: 東京都ボランティアリーダー会グループ</p>	<p>4月5日、19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: 3月15日 参加費: 無料</p>
<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。</p>	

# 3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)
31	<b>【新宿シニア図鑑】</b> 新宿の「ひと、まち、せぜん」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	2
鉄道模型 13:30~15:30					iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30	レディース健康麻雀 入門教室⑤ 13:00~16:00
3	4	5	6	7	8	9
		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 脳トレ体操 13:00~13:30 映画 13:30~	レディース健康麻雀 入門教室⑥ 13:00~16:00 麻雀ひろば 13:00~16:30
10	11	12	13	14	15	16
	新宿シニア図鑑 10:00~11:00 無料 手話講座① 13:30~15:30 無料	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円			iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 子ども園卒園祝い 11:30~11:45 悠悠体操 14:00~15:00	ジャズコンサート 14:30~15:30 
17	18	19	20	21	22	23
うたごえ広場 14:00~16:00 無料	手話講座② 13:30~15:30 無料 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		健康体操 10:30~11:30 ハッピールーム 13:30~16:00	5月分 団体利用申請 ボランティア活動 報告会 10:30~12:00
24	25	26	27	28	29	30
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	悠悠体操 14:00~15:00 無料	健康体操 10:30~11:30 無料 インターネット パソコン教室 10:30~12:00 脳トレ体操 13:00~13:30 映画 13:30~	麻雀フリールーム 13:00~16:30



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-koureikyuu.or.jp/>