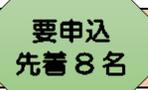
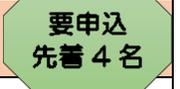
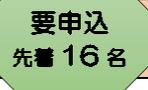
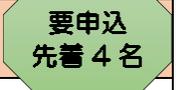


信濃町

シニア活動館

5月

だより

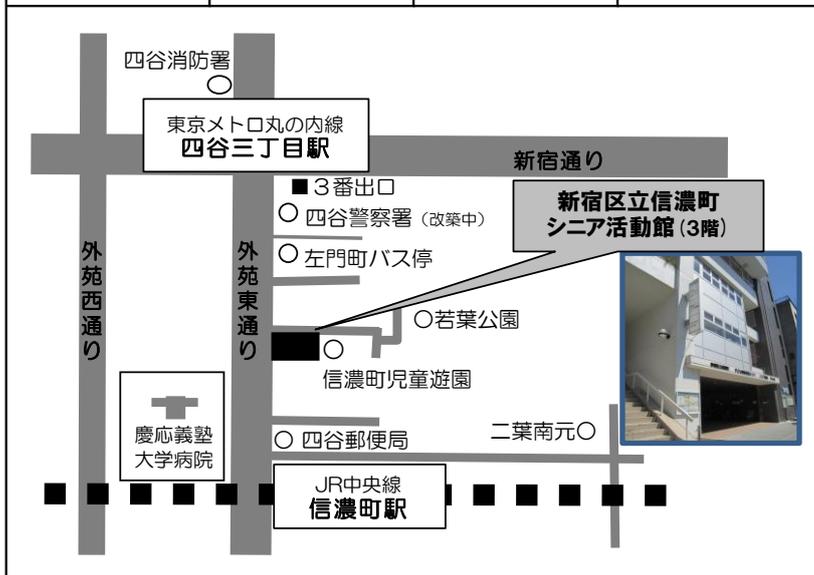
<p>ダンディ・モーニング・ヨガ </p> <p>要申込 先着 8 名</p>	<p>うたごえ広場 </p> <p>当日先着 60 名</p>
<p>5月7日、21日、6月4日、18日、7月2日、16日(火) 全6回 各日9時30分~10時30分 シニア男性に向けたヨガ教室です。呼吸法、体の使い方などを習います。 申込受付中 参加費：無料</p>	<p>5月12日(日) 14時~16時 みんなで懐かしい童謡、唱歌、昭和歌謡などをピアノの伴奏に合わせて合唱します。 参加費：無料</p>
<p>吹き矢広場 </p> <p>当日参加 OK</p>	<p>子ども園うたの会 </p> <p>当日参加 OK</p>
<p>5月15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>5月17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聴かせてくれます。 参加費：無料</p>
<p>悠悠体操 </p> <p>当日参加 OK</p>	<p>葉彩会・はがき絵体験会 </p> <p>当日参加 OK</p>
<p>5月17日(金)・23日(木) 14時~15時 午後の時間帯に体操がしたい方に向けて、新宿いきいき体操やごっくん体操などを行います。ぜひご参加ください。 参加費：無料 共催：四谷悠悠クラブ</p>	<p>5月20日(月) 13時30分~15時30分 はがきに好きな風景や花等の絵を描き、社会福祉協議会を通して寄付しています。先着6名 参加費：無料</p>
<p>ボランティアサークルしなの </p> <p>当日参加 OK</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>5月22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>5月24日(金) 10時30分~12時 インターネットで様々な情報を探してみましょう。 申込受付開始：5月1日 参加費：無料</p>
<p>ハッピールーム </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>5月24日(金) 13時30分~16時 折り紙や塗り絵、将棋、iPadなど、誰でも参加できます。お気軽に遊びに来てください。 参加費無料</p>	<p>5月26日(日) 14時~15時30分 美しい日本語で奏でる朗読を、一緒に楽しみませんか？ 参加費：無料</p>
<p>麻雀大会 </p> <p>要申込 先着 16 名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう </p> <p>要申込 先着 4 名</p>
<p>5月30日(木) 13時~16時30分 3回戦の合計得点で順位を決めます。 ゲームの進行やルールが分かる方向け。 申込受付開始：5月16日 参加費：無料</p>	<p>6月7日、21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：5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。

5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)
「春のごみゼロ運動」 5月31日(金) 11時30分~12時 新宿区をみんなできれいにしましょう! 外苑東通りの歩道に散らかった 「紙くず、たばこの吸い殻、ビン、缶、 ペットボトル」などを回収します。			1 マッサージ サービス 13:00~17:00	2	3 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	4 
			5 	6	7 ダンディ・ヨガ① 9:30~10:30 無料 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	8 
12 うたごえ広場 14:00~16:00 	13	14 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	15 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円 マッサージ サービス 13:00~17:00	16 	17 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	18
19 コーラスを 楽しもう! 14:00~15:30	20 葉彩会 13:30~15:30 麻雀フリールーム 13:30~16:30	21 ダンディ・ヨガ② 9:30~10:30 無料 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	22 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30	23 悠悠体操 14:00~15:00	24 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 13:30~16:00	25 7月分 団体利用申請
26 ぐるーぶ・カナリヤ 朗読会 14:00~15:30	27	28 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	29	30 麻雀大会 13:00~16:30 映画 13:30~	31 健康体操 10:30~11:30 ごみゼロ運動 11:30~12:00	



初めてご利用になる方は登録が必要です。
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。

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/>

【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