



しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより

4月

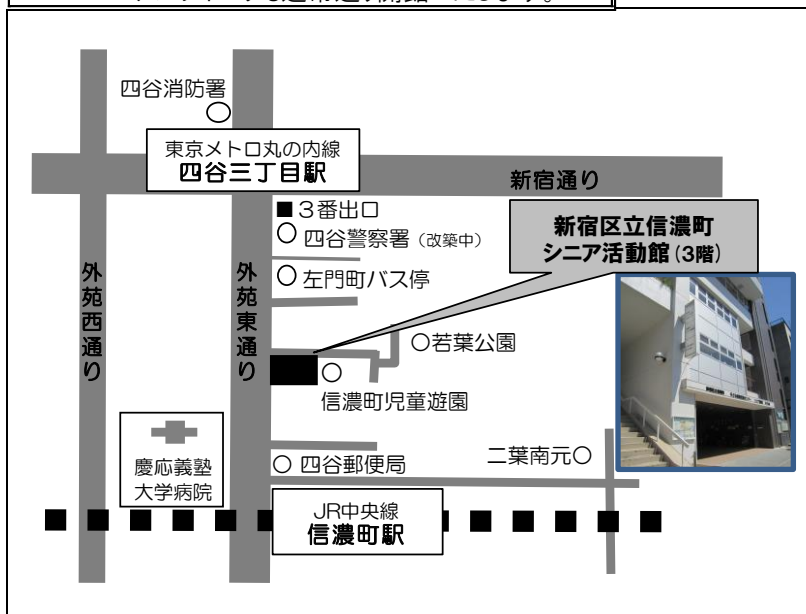
<p>転ばぬ先の…ストレッチ教室 当日先着 30名</p>	<p>将棋大会 要申込 先着 8名</p>
<p>4月2日(火) 10時~11時 ヨガマットを使ったストレッチ運動です。インストラクターが指導します。年度初めのこの日は体力測定を行います。 参加費：300円 主催：四谷地区協議会</p>	<p>4月6日(土) 14時~17時 将棋仲間が集まるトーナメント制の定期大会です。将棋を通して親睦を深めましょう。日頃の腕試しにエントリーをお待ちしております。 参加費：無料</p>
<p>子どもたちとプラレール 当日参加 OK</p>	<p>麻雀ひろば 当日申込 先着 12名</p>
<p>4月7日(日) 11時~16時 信濃町商店振興会の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。 参加費：無料</p>	<p>4月13日(土) 13時~16時30分 並べ方やゲームの進捗が分かる方向けの麻雀ひろばです。講師が役の作り方等を後ろからアドバイスしてくれます。 申込受付：先着順 参加費：無料</p>
<p>うたごえ広場 当日先着 60名</p>	<p>吹き矢広場  当日参加 OK</p>
<p>4月14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>4月17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！とても簡単に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>悠悠体操 当日参加 OK</p>	<p>ボランティアサークルしなの 当日参加 OK</p>
<p>4月19日(金)・25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>4月24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>ハッピールーム 当日参加 OK</p>	<p>インターネットパソコン教室 要申込 先着 4名</p>
<p>4月26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>4月26日(金) 10時30分~12時 インターネットからいろいろな情報を探してみよう。 申込受付開始：4月1日 参加費：無料</p>
<p>iPadで脳トレ 要申込 先着 4名</p>	<p>ダンディ・モーニング・ヨガ 要申込 8名</p>
<p>5月3日、17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：4月19日 参加費：無料</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。 申込受付開始：4月1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>	

4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 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円 体力測定	3	4	5 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	6 将棋大会 14:00~17:00
7 子どもたちと プラレール 11:00~16:00	8	9 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	10 マッサージ サービス 13:00~17:00	11 	12 健康体操 10:30~11:30 無料 映画 13:30~	13 麻雀ひろば 13:00~16:30
14 うたごえ広場 14:00~16:00	15 葉彩会 13:30~15:30	16 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	17 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円 	18	19 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 悠悠体操 14:00~15:00	20
21 区議会議員選挙 	22	23 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	24 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30	25 悠悠体操 14:00~15:00	26 健康体操 10:30~11:30 ハッピールーム 13:30~16:00 インターネット パソコン教室 10:30~12:00	27 6月分 団体利用申請 麻雀フリールーム 13:00~16:30
28	29	30 映画 13:30~	団体紹介「ハンゲル勉強会」 毎週水曜日(月4回)10時~12時 会費:3,000円(1か月) 講師は原田克子さん。見学大歓迎! 文字や発音の超入門から始めましょう。 初めての方もぜひどうぞ。詳細は当館まで。 			

ゴールデンウィークも通常通り開館いたします。



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