

信濃町

シニア活動館

6 月

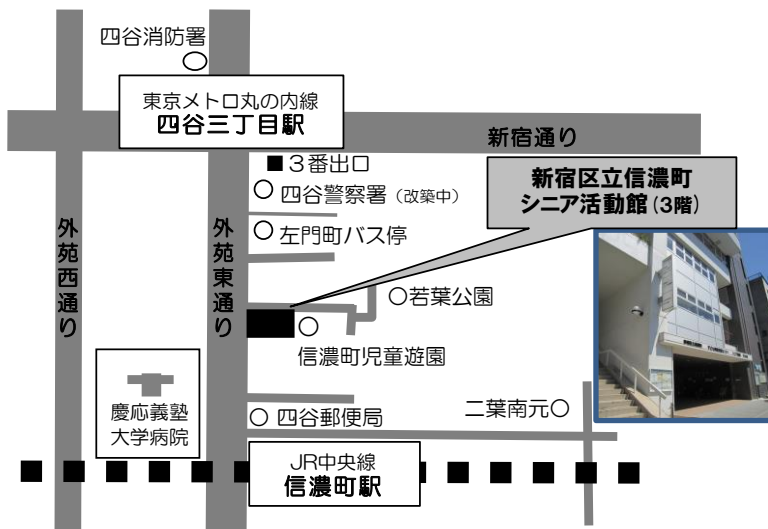
だより

<p><b>ダンディ・モーニング・ヨガ</b> </p>	<p><b>うたごえ広場</b> </p>
<p>6月4日、18日、7月2日、16日(火) 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。 参加費：無料</p>	<p>6月9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><b>コーラスを楽しもう!</b> </p>	<p><b>葉彩会・はがき絵体験会</b> </p>
<p>6月16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>6月17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><b>吹き矢広場</b>  </p>	<p><b>悠悠体操</b>  </p>
<p>6月19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>6月21日(金)・27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><b>輪投げ大会(多世代交流)</b> </p>	<p><b>ボランティアサークルしなの</b> </p>
<p>6月23日(日) 13時30分~15時 1ゲームに9本の輪を投げます。5ゲームまでOKですが、高得点の3ゲーム分の合計点数で競います。喫茶コーナーあり。 主催：自主事業運営委員会</p>	<p>6月26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><b>インターネットパソコン教室</b> </p>	<p><b>ハッピールーム</b>  </p>
<p>6月28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：6月1日 参加費：無料</p>	<p>6月28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><b>iPadで脳トレを楽しもう!</b> </p>	<p><b>手作りコースター(手芸)</b> </p>
<p>7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：6月22日 参加費：無料</p>	<p>7月11日、18日(木) 13時30分~15時30分 今年も夏がやってきます。手縫いの布製和柄コースターを作ってみましょう。全2回。 申込受付開始：7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>	

# 6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)
30						1 
2	3	4 ダンディ・ヨガ③ 9:30~10:30 無料 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	5 	6	7 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	8 麻雀ひろば 13:00~16:30
9 うたごえ広場 14:00~16:00	10	11 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	12 マッサージ サービス 13:00~17:00	13 	14 健康体操 10:30~11:30 無料	15 映画 13:30~
16 コーラスを 楽しもう! 14:00~15:30 	17 葉彩会 13:30~15:30	18 ダンディ・ヨガ④ 9:30~10:30 無料 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	19 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円	20	21 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料 悠悠体操 14:00~15:00	22 8月分 団体利用申請
23 輪投げ大会 14:00~15:30 	24	25 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	26 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30 	27 悠悠体操 14:00~15:00	28 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 ハッピールーム 13:30~16:00	29 麻雀フリールーム 13:00~16:30 映画 13:30~



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