

信濃町  
シニア活動館  
だより

7月

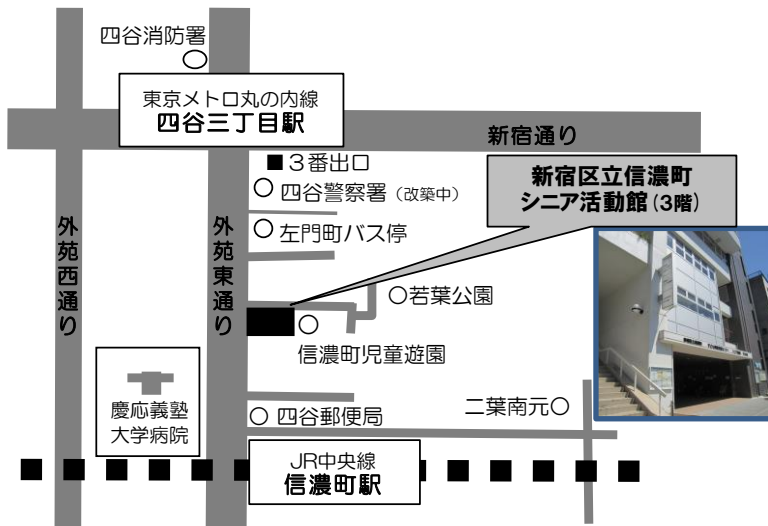
<p><b>まちなか避暑地はじめました。</b>                  日中を快適に過ごせる涼み場として、今年も「まちなか避暑地」を実施しています。                  ※実施期間中（6/1～9/30）は施設の利用証がない方も利用できます。</p>	<p><b>ダンディ・モーニング・ヨガ</b> <span style="float:right">当日枠 先着3名</span></p> <p>7月2日、16日（火）各日9時30分～10時30分                  シニア男性に向けたヨガ教室です。呼吸法、体の使い方などを習います。 参加費：無料</p>
<p><b>盆踊り練習会</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7月3日・10日・17日・24日（水）14時～15時                  地域の盆踊り大会に参加できるよう練習しましょう。                  共催：しなの会 参加費：無料</p>	<p><b>うたごえ広場</b> <span style="float:right">当日先着 60名</span></p> <p>7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><b>葉彩会・はがき絵体験会</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7月15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> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7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！                  参加費用：初回のみ材料代420円                  共催：いきいき吹き矢</p>
<p><b>悠悠体操</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7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><b>ボランティアサークルしなの</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7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><b>熱中症教室</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7月26日（金）10時～10時30分                  猛暑と冷房。体調管理が大変な季節です。熱中症への対策を再確認しましょう。 参加費：無料</p>	<p><b>インターネットパソコン教室</b> <span style="float:right">要申込 先着4名</span></p> <p>7月26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：7月1日 参加費：無料</p>
<p><b>ハッピールーム</b> <span style="float:right">当日参加 OK</span></p> <p>7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><b>iPadで脳トレを楽しもう！</b> <span style="float:right">要申込 先着4名</span></p> <p>8月2日、16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：7月20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。

# 7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 体力測定会 14:00~16:00	2 ダンディ・ヨガ⑤ 9:30~10:30 無料 ※ストレッチは 休講です。	3 マッサージサービス 13:00~17:00 盆踊り練習会 14:00~15:00	4	5 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料 映画 13:30~	6
7 てつどうおもちゃ フェス 11:00~16:00	8	9 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	10 盆踊り練習会 14:00~15:00 	11 手作りコースター 13:30~15:30 無料	12 健康体操 10:30~11:30 無料	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 ダンディ・ヨガ⑥ 9:30~10:30 無料 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 マッサージサービス 13:00~17:00 盆踊り練習会 14:00~15:00	18 手作りコースター 13:30~15:30 無料	19 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	20 
21 	22	23 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	24 ポランティア サークルしなの 13:30~15:30 盆踊り練習会 14:00~15:00	25 悠悠体操 14:00~15:00	26 熱中症教室 10:00~10:30 健康体操 10:30~11:30 パソコン教室 10:30~12:00 ハッピールーム 13:30~16:00	27 9月分 団体利用申請 麻雀フリールーム 13:00~16:30
28	29	30 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	31 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-koureikyou.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