






信濃町
シニア活動館
だより

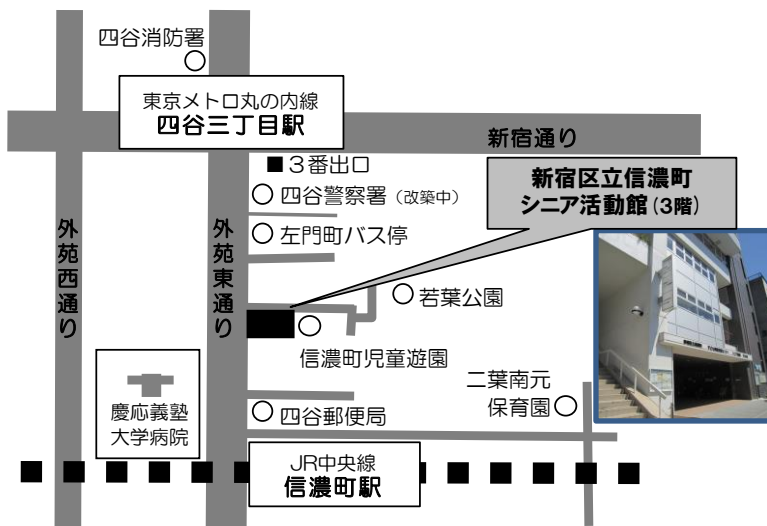
8月

<p>まちなか避暑地でお待ちしています。 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）は施設の利用証をお持ちでない方も利用できます。</p>	<p>うたごえ広場 当日先着 60名</p>
<p>悠悠体操 当日参加 OK</p>	<p>8月11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>8月16日（金）・22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>コーラスを楽しもう！ 当日先着 40名</p> <p>8月18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>吹き矢広場  当日参加 OK</p> <p>8月21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>津軽三味線演奏会 当日参加 OK</p> <p>8月21日（水）14時～15時 早稲田大学津軽三味線愛好会のメンバーが情熱溢れるフレッシュな演奏を聴かせてくれます。演奏：早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴 参加費：無料</p>
<p>インターネットパソコン教室 要申込 先着4名</p>	<p>ハッピールーム  当日参加 OK</p>
<p>8月23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：8月5日 参加費：無料</p>	<p>8月23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>フォーク&ポップスうたごえ 当日先着 60名</p>	<p>ボランティアサークルしなの 当日参加 OK</p>
<p>8月25日（日）14時～16時 懐かしいフォークソングやポップスの名曲をギターと電子ピアノの伴奏に合わせて歌います。 主催：自主事業運営委員会 参加費：無料</p>	<p>8月28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>麻雀大会 要申込 先着16名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！ 要申込 先着4名</p>
<p>8月29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：8月15日 参加費：無料</p> 	<p>9月6日、20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：8月17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>	

8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 iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料	3 将棋大会 14:00~17:00
4	5	6 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	7 	8	9 健康体操 10:30~11:30 無料	10
11 うたごえ広場 14:00~16:00	12 	13 ※ストレッチは 休講です。	14 マッサージサービス 13:00~17:00	15	16 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	17 麻雀ひろば 13:00~16:30 映画 13:30~
18 コーラスを 楽しもう! 14:00~15:30	19 葉彩会 13:30~15:30	20 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	21 吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円 津軽三味線 14:00~15:00	22 悠悠体操 14:00~15:00	23 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	24 10月分 団体利用申請 
25 フォーク&ポップス うたごえ 14:00~16:00 	26	27 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	28 ポランティア サークルしなの 13:30~15:30	29 麻雀大会 13:00~16:30	30 防犯出前寄席 10:00~10:20 健康体操 10:30~11:30 無料 映画 13:30~	31 麻雀フリールーム 13:00~16:30



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