

信濃町
シニア活動館
だより

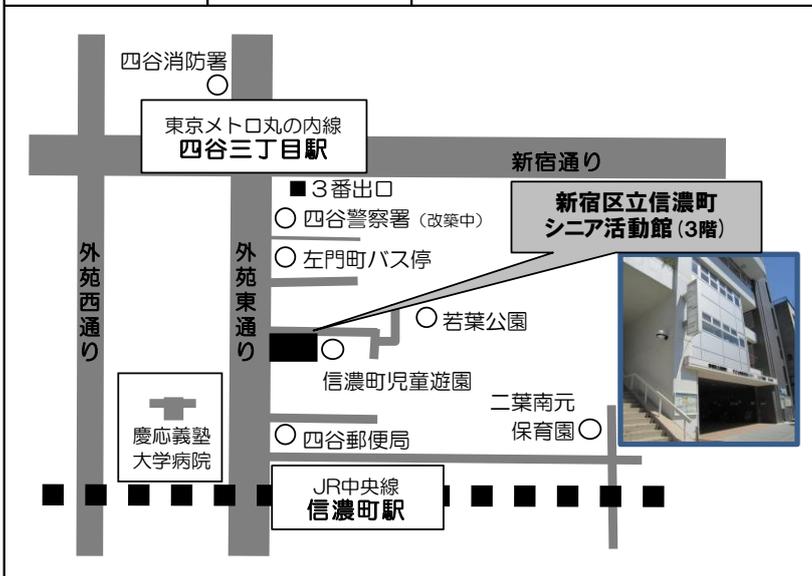
9月

<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>オリンピック・パラリンピック講座① ポッチャ体験会</p> <p>要申込 先着 20名</p>
<p>うたごえ広場</p> <p>当日先着 60名</p>	<p>9月6日（金）13時30分～15時 東京オリンピック・パラリンピックまであと1年。初心者の方も始めやすいポッチャを体験しませんか？映像を使ってご紹介します。 参加費：無料</p> <p>バリアフリー映画上映会</p> <p>当日先着 40名</p>
<p>9月8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>9月15日（日）14時～15時45分 NPO法人ビーマップが、名作「錆びたナイフ」を上映します。この機会に音声ガイド付き映画をぜひご体験ください。 参加費：無料</p>
<p>吹き矢広場</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>悠悠体操</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>9月18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>9月20日（金）・26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>みんなで歌う 昭和ムード歌謡</p> <p>当日先着 60名</p>	<p>ボランティアサークルしなの</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>9月22日（日）14時～15時30分 懐かしの昭和の流行歌をギターの伴奏に合わせて歌います。 参加費：無料</p>	<p>9月25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>インターネットパソコン教室</p> <p>要申込 先着 4名</p>	<p>ハッピールーム</p>  <p>当日参加 OK</p>
<p>9月27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：9月2日 参加費：無料</p>	<p>9月27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>ぐるーぷ・カナリヤ朗読会</p> <p>当日先着 40名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p> <p>要申込 先着 4名</p>
<p>9月29日（日）14時～15時30分 情感のこもった芸術的な朗読を楽しんでみませんか？カナリヤメンバーが美しい日本語の響きを奏でます。 参加費：無料</p>	<p>10月4日、18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：9月21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>	

9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	3	4	5	6	7		
午前中 停電 映画 13:30～ 		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	マッサージサービス 13:00～17:00		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 オリンピック・ パラリンピック講座① ポッチャ体験会 13:30～15:00	避難所訓練 9:00～11:30 映画 13:30～		
	9/2(月)～9/5(木) ポッチャ体験会開催 12:00～13:00							
	8	9	10		11	12	13	14
	うたごえ広場 14:00～16:00		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円				健康体操 10:30～11:30 無料	麻雀ひろば 13:00～16:30
15	16	17	18	19	20	21		
バリアフリー映画 14:00～15:45	葉彩会 はがき絵体験会 13:30～15:30	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	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		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	23	24	25	26	27	28		
みんなで歌う 昭和ムード歌謡 14:00～15:30 	麻雀フリールーム 13:00～16:30 	四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	ボランティア サークルしなの 13:30～15:30	悠悠体操 14:00～15:00	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	11月分 団体利用申請		
29	30	【60歳以上の方の健康保持に、当館にてマッサージサービスを実施しています。】 今月の実施日:9月4日(水)・18日(水) 13時～17時 料金:30分1000円(一人1時間まで可能) ※ご希望の方は当日の午前9時から電話にてお申込みください。 ☎03-5369-6737						
ぐるーぶ・カナリヤ 朗読会 14:00～15:30	元気わくわく体操 13:30～15:00 要予約							



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