



信濃町
シニア活動館
だより

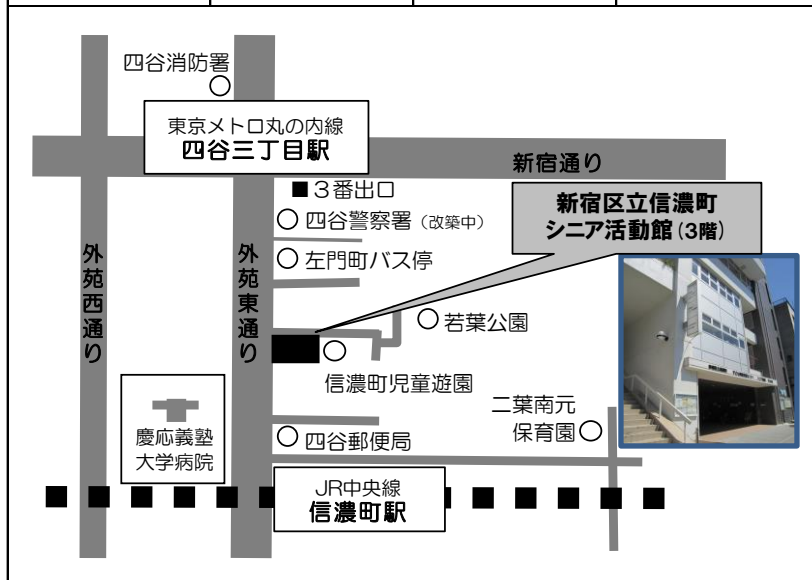
10月

<p>うたごえ広場</p> <p>当日先着 60名</p>	<p>吹き矢広場</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>10月6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>10月16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>悠悠体操</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>葉彩会・はがき絵体験会</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>10月18日(金)・24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>10月21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。 参加費：無料</p>
<p>ボランティアサークルしなの</p> <p>当日参加 OK</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>10月23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>10月25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。 申込受付開始：10月1日 参加費：無料</p>
<p>ハッピールーム</p> <p>当日参加 OK</p> 	<p>アゼリアコーラス (旧名 コーラスを楽しもう!)</p> <p>当日先着 40名</p>
<p>10月25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>10月27日(日) 14時~15時30分 講師から歌い方を学んでみんなでコーラスを楽しみましょう。 参加費：無料</p> 
<p>終活講座</p> <p>要申込 先着20名</p>	<p>出張相談会</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>10月30日(水) 13時30分~15時30分 遺言、終末医療、葬儀、墓じまいからより良く生きる術を学びます。申込受付開始：10月17日 参加費：無料(エンディングノート購入希望者のみ500円)</p>	<p>10月30日(水) 14時30分~16時 高齢者総合相談センターの職員が困りごと、心配事の相談にのります。今回は歩行能力のチェックも行います。協力：四谷高齢者総合相談センター 参加：無料</p>
<p>麻雀大会</p> <p>要申込 先着16名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう!</p> <p>要申込 先着4名</p>
<p>10月31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わかる方向けです。 申込受付開始：10月17日 参加費：無料</p> 	<p>11月1日、15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：10月19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>	

10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
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円			iPadで脳トレ 9:30~10:20 健康体操 10:30~11:30	映画 13:30~
6	7	8	9	10	11	12
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	マッサージサービス 13:00~17:00		健康体操 10:30~11:30 無料	
13	14	15	16	17	18	19
		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		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	麻雀ひろば 13:00~16:30
20	21	22	23	24	25	26
映画 13:30~	葉彩会 はがき絵体験会 13:30~15:30	※ストレッチは 休講です。	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	12月分 団体利用申請
27	28	29	30	31		
アゼリアコーラス (旧名 コーラスを 楽しもう！) 14:00~15:30		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円 麻雀フリールーム 13:00~16:30	終活講座 13:30~15:30 出張相談会 14:30~16:00	麻雀大会 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