



シニア活動館

だより

11月

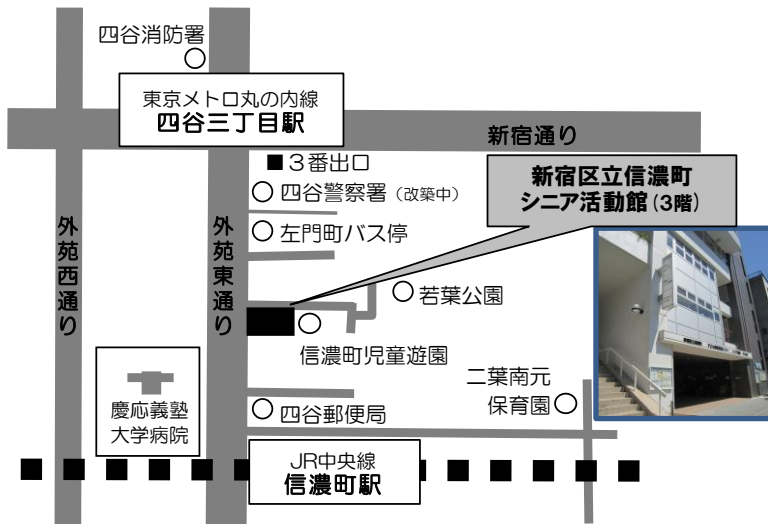
<p>オータムフェスタ</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>※延期のお知らせ 「筑前琵琶演奏会」</p>
<p>11月1日(金) 13時30分~18時 2日(土) 9時~16時30分 みんなで作る展覧会。「ミニうたごえ」「コーヒータイム」など盛りだくさん。</p>	<p>11月10日(日)に予定しておりました演奏会は、「祝賀御列の儀(パレード)」と日程が重なったことにより延期となりました。新たな日程が決まり次第お知らせいたします。</p>
<p>悠悠体操</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>うたごえ広場</p> <p>当日先着 60名</p>
<p>11/15(金)15:30-16:30、28(木)14:00-15:00 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>11月17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>しんじゅく 100トレ体験会</p> <p>要申込 先着 12名</p>	<p>吹き矢広場</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>11月18日(月) 14時~15時30分 しんじゅく 100トレは加齢により低下しやすい筋力を鍛える新宿区オリジナルのトレーニングです。 対象：65歳以上の新宿区民 参加費：無料</p>	<p>11月20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>感染症セミナー</p> <p>当日参加 OK</p>	<p>ハッピールーム</p> <p>当日参加 OK</p>
<p>11月22日(金) 10時~10時30分 高齢者がかかりやすい感染症の予防法を学びます。(インフルエンザ、ノロウイルス、RSウイルスなど) 講師：四谷保健センター職員 参加費：無料</p>	<p>11月22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>アゼリアコーラス</p> <p>当日先着 40名</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>11月24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>11月29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：11月1日 参加費：無料</p>
<p>地域ささえあい講座</p> <p>要申込 先着 30名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p> <p>要申込 先着 4名</p>
<p>11月29日(金) 14時~16時 「ささえあいはまずご自身から」。お互いさまの支え合いの輪を地域へ広げて行きましょう。しんじゅく 100トレの体験会もあります。 申込受付中 参加費：無料</p>	<p>12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：11月16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。

11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)
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 15%;"> <p style="text-align: center;">参加者募集の お知らせ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【レディース健康麻雀入門教室】 12月7日(土)、14日(土)、21日(土) 全3回 3日間とも13:00～16:00 申込受付開始: 11月17日(日)先着8名 ぜひこの機会にご参加ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 15%;"> <p style="text-align: center;">麻雀牌に 触ったこと ない方向け!</p> </div> </div>					1	2
					iPadで脳トレ 9:30～10:20	オータムフェスタ 9:00～16:30
					健康体操 10:30～11:30	
					オータムフェスタ 13:30～18:00	
3	4	5	6	7	8	9
映像の世界 アフリカ動物 ドキュメンタリー1 13:30～15:10		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	映画 13:30～	健康体操 10:30～11:30 ごみゼロ運動 11:30～12:00 メイクアップセミナー 13:30～15:30	麻雀ひろば 13:00～16:30
10	11	12	13	14	15	16
映像の世界 アフリカ動物 ドキュメンタリー2 13:30～15:10		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 かんじゆく座 14:00～15:00 悠悠体操 15:30～16:30	麻雀フリールーム 13:00～16:30
17	18	19	20	21	22	23
うたごえ広場 14:00～16:00 	葉彩会 はがき絵体験会 13:30～15:30 100トレ説明会 14:00～15:30	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		感染症セミナー 10:00～10:30 健康体操 10:30～11:30 ハッピールーム 13:30～16:00	1月分 団体利用申請
24	25	26	27	28	29	30
アゼリアコーラス 14:00～15:30		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 地域ささえあい講座 14:00～16:00	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