

信濃町
シニア活動館
だより

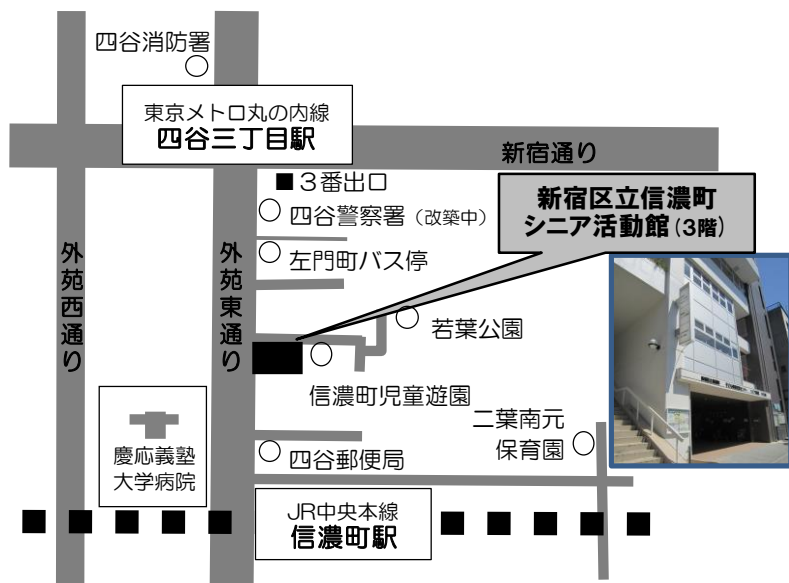
2月

<p>うたごえ広場</p>	<p>当日先着 60名</p>	<p>バリアフリー映画</p>	<p>当日参加 OK</p>
<p>2月9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>2月16日(日) 13時30分~15時30分 NPO法人ピーマップが、「最強のふたり」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>おもてなし英会話</p>	<p>要申込 先着8名</p>	<p>葉彩会・はがき絵体験会</p>	<p>当日参加 OK</p>
<p>2月16日・3月1日・15日・29日(日) 各日13時30分~15時 オリンピックやパラリンピックで来日する外国人との会話などを学習します。 全4回 申込受付開始：2月7日 参加費：無料</p>		<p>2月17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>吹き矢広場</p>	<p>当日参加 OK</p>	<p>ハートフル・テナーサクソ独奏会</p>	<p>当日先着 40名</p>
<p>2月19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>2月19日(水) 14時~14時40分 スタンダードジャズから歌謡曲まで、テナーサクソの演奏と合唱でお楽しみください。 出演：ケニー・なかG 参加費：無料</p>	
<p>悠悠体操</p>	<p>当日参加 OK</p>	<p>アゼリアコーラス</p>	<p>当日先着 40名</p>
<p>2月21日(金)・27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>2月23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>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>2月26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>2月28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よう。申込受付開始：2月3日 参加費：無料</p>	
<p>ハッピールーム</p>	<p>当日参加 OK</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p>	<p>要申込 先着5名</p>
<p>2月28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>3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：2月22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>			

2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="width: 45%;"> <p>【ポッチャ体験会】 2月1日(土)～2月9日(日) 12:00～13:00 大広間 他 いよいよ今年開催! パラリンピックの正式種目です。 お気軽にご参加下さい。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00 300円	手芸 13:30～15:30 ポッチャ勉強会 13:30～15:00		iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 映画 13:30～	麻雀ひろば 13:00～16:30
9	10	11	12	13	14	15
うたごえ広場 14:00～16:00		※ストレッチは 休講です。	マッサージサービス 13:00～17:00		健康体操 10:30～11:30	
16	17	18	19	20	21	22
バリアフリー映画 13:30～ 英会話① 13:30～15:00	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 テナーサクソ 独奏会 14:00～14:40		iPadで脳トレ 9:30～10:20 健康体操 10:30～11:30 悠悠体操 14:00～15:00	4月分 団体利用申請
23	24	25	26	27	28	29
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	パソコン教室 10:30～12:00 健康体操 10:30～11:30 ハッピールーム 13:30～16:00	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