

信濃町

シニア活動館

だより

9月



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～ご利用の際のお願い～

- ❖ 来館前にご自宅で必ず『体温測定（検温）』をしていただき、
37.5℃以上の発熱や体調不良のある場合、
当館への来館はお控えいただきますようご協力をよろしくお願いいたします
- ❖ マスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指消毒の徹底をお願いいたします
- ❖ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ❖ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう



◆ 来館には靴下の着用をお願いします。

◆ 飲み物は各自でお持ちください。



【開催予定の事業】（予定は変更される場合があります。詳しくは当館までお問い合わせください。）

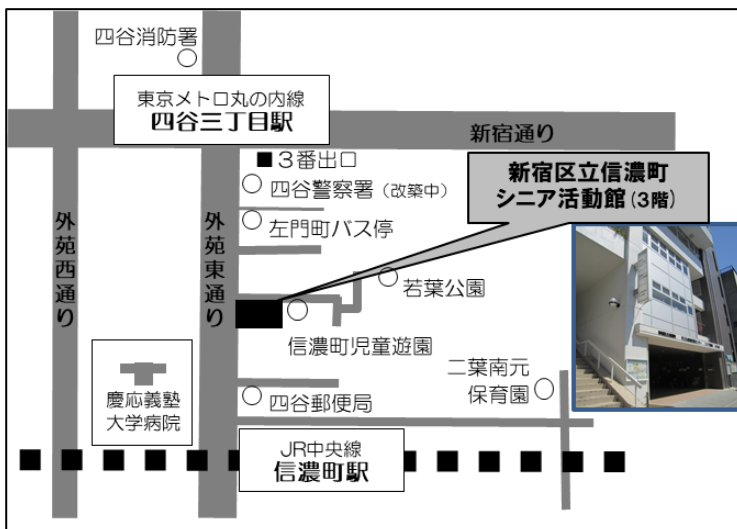
<p>転ばぬ先の…ストレッチ教室</p>	<p>事前予約 15名</p>	<p>iPadで脳トレを楽しもう！</p>	<p>要申込 先着5名</p>	
<p>9月8日（火）10時～11時 ヨガマットを使ったストレッチ運動です。インストラクターが指導します。参加費：300円 主催：四谷地区協議会 ※予約申込の詳細は当館まで。</p>		<p>9月18日（金）9時30分～10時20分 iPadを使った脳トレ教室。初心者の方でも安心！遊びの感覚でご参加ください。参加費：無料 申込受付開始：9月12日（土）</p>		
<p>健康体操</p>				<p>事前予約 先着10名</p>
<p>9月18日（金）：事前予約は9月12日（土）9:00から受け付けます。 9月25日（金）：事前予約は9月19日（土）9:00から受け付けます。 両日とも、1回目が10時～10時55分、希望者が10名以上の場合には2回目（11時5分～12時）を開催いたします。 新宿いきいき体操、ラジオ体操、脳トレなど。楽しく体を動かしましょう！ 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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			マッサージサービス 13:00～17:00			
6	7	8	9	10	11	12
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00				
13	14	15	16	17	18	19
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00	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 10:00～10:55	
20	21	22	23	24	25	26
					健康体操 10:00～10:55	11月分 団体利用申請
27	28	29	30	<p>「まちなか避暑地」のご案内 暑い時期に高齢者の皆さんが無理なく過ごせるよう、当館を猛暑時の避暑地としてご利用いただけます。 【実施期間】9月30日（水）まで。 （期間中は施設の利用証がない方もご利用いただけます。）</p>		
		四谷地区協 ストレッチ 10:00～11:00				

新しい生活様式版「高齢者マッサージサービス」のお知らせ

- ・9月の日程：2日（水）・16日（水）両日とも13:00から。
- ・利用対象：60歳以上の新宿区民の方。
- ・申込方法：当日9:00から電話にて予約を受け付けます。
- ・施術料金：消毒作業のため25分 ¥1,000（50分まで申し込み可能）となりました。
- ・お 願 い：感染症予防対策のため、布団の上にヨガマットを敷きます。シーツ代わり、タオルケット代わり、枕代わり（高さが必要なため2枚重ねがおすすめ）として、ご自身でバスタオルを3～4枚お持ちください。



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

東京メトロ丸の内線「四谷三丁目」駅3番出口から徒歩10分

都営バス（品97）「左門町」停留所から徒歩1分