

信濃町

シニア活動館

だより

10月

【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。)

モーニング体操	当日先着 10名	iPadで脳トレを楽しもう!	要申込 先着5名
<p>毎日 9時10分~9時25分</p> <p>今月から「モーニング体操」がスタートします。内容は「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」「新宿いきいき体操」です。ストレッチや筋力アップ、バランス能力アップに体操は欠かせません。お気軽にご参加ください。参加費：無料</p>	<p>10月2日・16日(金)</p> <p>両日共、① 9時30分~10時 ②10時30分~11時</p> <p>iPadを使った脳トレ。初心者でも安心です。遊びの感覚でご参加ください。参加費：無料</p> <p>申込受付：2日分は <u>9月26日(土)</u> から、16日分は <u>10月10日(土)</u> から受け付けます。</p>		
健康体操	事前予約 先着20名	シアターしなのまち	要申込 先着10名
<p>10月2日・9日・16日・23日・30日(金)</p> <p>各日とも10時~10時55分、希望者が10名以上の場合、2回目(11時5分~12時)を開催いたします。</p> <p>新宿いきいき体操、ラジオ体操など。楽しく体を動かしましょう! 参加費：無料 ※事前予約は、開催日前週の土曜日9時から受け付けます。</p>	<p>10月17日(土)・30日(金) 各日13時30分~</p> <p>いよいよ上映再開。会場の換気を行なうため、途中で休憩を入れるなどの感染防止対策を取らせていただきます。詳細は当館受付まで。参加費：無料</p> <p>申込受付：17日分は <u>10月14日(水)</u> から、30日分は <u>10月28日(水)</u> から受け付けます。</p>		
インターネットパソコン教室	要申込 先着4名	手芸教室~手作りマスク~	要申込 先着6名
<p>10月23日(金) 10時30分~12時</p> <p>パソコン教室を再開します。十分な距離を取るなどの感染症防止対策を取らせていただきます。インターネットからいろいろな情報を探してみましょう。参加費：無料 申込受付開始：<u>10月16日(金)</u></p>	<p>10月29日(木) 13時30分~16時</p> <p>手作りマスクを作りましょう。材料は全て当館で揃えます。表面の生地をご持参いただければ、自分だけのオリジナルが作れます。参加費：無料 申込受付開始：<u>10月19日(月)</u></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。

【ご利用の際のお願い】

- ◆ 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。
- ◆ 来館時には感染予防のため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。
- 風呂を除く個人利用、団体利用を行っております。
- 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。
- 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。

10月

日	月	火	水	木	金	土
10月から「モーニング体操」がスタートします！  毎朝9時10分から9時25分まで、 一緒に体操をいたしましょう。				1	2 iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00	3
4 	5	6 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	7 マッサージサービス 13:00~17:00	8	9 健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00	10
11	12	13 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	14	15	16 iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00	17 映画 13:30~
18	19	20 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	21	22 	23 健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00 パソコン教室 10:30~12:00	24 12月分 団体利用申請
25	26 	27 四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	28	29 手芸 13:30~16:00	30 健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00 映画 13:30~	

【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】

- ・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。ご自身でバスタオルを3~4枚お持ちください。
 - ・施術料金：消毒作業のため、25分 ¥1,000（50分まで申込可能）となりました。
 - ・利用対象：60歳以上の新宿区民の方。
- （ご利用には登録が必要です。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。）

案内図



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。

【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

新宿区立 信濃町シニア活動館

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

〒160-0016 新宿区信濃町 20

電話：5369-6737 FAX：5369-6738

HP：<http://t-koureikyuu.or.jp/>