

信濃町

シニア活動館

だより

11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。)

<p><b>モーニング体操</b></p> <p>当日先着 10名</p> <p>毎日 9時10分～9時25分</p> <p>「モーニング体操」がスタートしました。「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」「新宿いきいき体操」を一緒にいかがですか。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><b>iPadで脳トレを楽しもう!</b></p> <p>要申込 先着5名</p> <p>11月6日・20日(金)</p> <p>両日共、①9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：6日分は <u>10月31日(土)</u> から、20日分は <u>11月14日(土)</u> から受け付けます。</p>
<p><b>健康体操</b></p> <p>要申込 先着20名</p> <p>11月6日・13日・20日・27日(金)</p> <p>各日共、①10時～10時55分、②11時5分～12時 ご希望の時間をお申込みください。</p> <p>新宿いきいき体操、新宿ごっくん体操、ラジオ体操、みんなの体操など。楽しく体を動かしましょう！</p> <p>参加費：無料</p> <p>※健康体操開催日に、次回分の予約を受け付けます。</p>	<p><b>おしゃれ講座 ～スカーフで秋を楽しむ～</b></p> <p>要申込 先着6名</p> <p>11月6日(金) 13:30～14:30</p> <p>1枚のスカーフがあればアレンジを変えるだけで装いはもっと楽しめます。お気に入りの巻き方を見つけておしゃれの幅を広げてみませんか？ お持ちいただくもの：1辺80センチ前後の正方形のスカーフ</p> <p>参加費：無料</p> <p>申込受付開始：<u>10月30日(金)</u></p>
<p><b>うたごえ広場</b></p> <p>要申込 先着14名</p> <p>11月8日(日)</p> <p>①14時～15時 ②15時20分～16時20分</p> <p>各回共要申込、先着14名、完全入れ替え制</p> <p>うたごえ広場が再開します。感染症防止対策を講じながら安全第一に開催いたします。</p> <p>参加費：無料 申込受付開始：<u>11月2日(月)</u></p>	<p><b>ボランティアサークルしなの</b></p> <p>当日先着 6名</p> <p>11月13日(金) 13時30分～15時30分</p> <p>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。</p> 
<p><b>インターネットパソコン教室</b></p> <p>要申込 先着4名</p> <p>11月21日(土) 10時30分～12時</p> <p>パソコン初心者向けの講座です。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。</p> <p>参加費：無料 申込受付開始：<u>11月13日(金)</u></p>	<p><b>【お願い】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ マスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指消毒をお願いいたします。</li> <li>◆ 感染予防のため、靴下の着用をお願いいたします。</li> <li>◆ 飲み物は各自でお持ちください。</li> </ul>

※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	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<b>「モーニング体操」で1日を始めましょう!</b> 毎朝9:10~9:25 		ストレッチはお休みです。	マッサージサービス 13:00~17:00		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 おしゃれ講座 13:30~14:30	
8	9	10	11	12	13	14
うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20 完全入れ替え制		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円		映画 13:30~	健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30	
15	16	17	18	19	20	21
		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		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 映画 13:30~	パソコン教室 10:30~12:00
22	23	24	25	26	27	28
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円			健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00	令和3年1月分 団体利用申請
29	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-koureikyou.or.jp/