

信濃町

シニア活動館

だより

12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>モーニング体操</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」をご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>スマートフォン講座 (全3回)</p> <p>要申込 先着10名</p> <p>12月3日・10日・17日(木) 各日共、13時30分~15時</p> <p>①12月3日(木)「スマートフォンを触ってみよう」 ②12月10日(木)「スマートフォンでメールをしよう」 ③12月17日(木)「スマートフォンでカメラを使おう」 参加費：無料 協力：ドコモショップ 申込受付開始：11月21日(土)</p>
<p>iPadで脳トレを楽しもう!</p> <p>要申込 先着5名</p> <p>12月4日・18日(金) 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 申込受付：4日分は11月27日(金)から、18日分は12月11日(金)から受け付けます。</p>	<p>健康体操</p> <p>要申込 先着24名</p> <p>12月4日・11日・18日・25日(金) 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、ラジオ体操など。楽しく体を動かしましょう! 参加費：無料 ※健康体操開催日に、次回分の予約を受け付けます。</p>
<p>手芸教室~手作りマスク~</p> <p>要申込 先着6名</p> <p>12月8日(火) 13時30分~16時30分</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：12月3日(木)</p>	<p>うたごえ広場</p> <p>要申込 先着14名</p> <p>12月13日(日)</p> <p>①14時~15時 ②15時20分~16時20分 各回共、要申込先着14名、完全入れ替え制</p> <p>懐かしい童謡、唱歌、昭和歌謡など、ピアノの演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう。 参加費：無料 申込受付開始：12月7日(月)</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>12月19日(土) 13時30分~15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。 参加費：無料 申込受付開始：12月3日(木)</p>	<p>【感染症予防対策のお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「3つの密(密閉、密集、密接)を避けましょう。 ・人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いをお願いいたします。 ・来館時の体温測定、手指消毒、靴下の着用にご協力をお願いいたします。 ・飲み物は各自でお持ちください。
<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>	

【高齢者マッサージサービスについてのお願い】

- ・感染症予防対策のため、ご自身でバスタオルを3~4枚お持ちください。
- ・消毒作業のため、25分1,000円(50分まで申込可能) ・60歳以上の新宿区民の方が対象です。

12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
<div data-bbox="76 181 475 434" style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>「モーニング体操」で 1日を始めましょう!</p> <p>毎朝9:10~9:25</p>  </div>		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	スマートフォン 講座 その1 13:30~15:00	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~
		6	7	8	9	10
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円 手芸 13:30~16:30		スマートフォン 講座 その2 13:30~15:00	健康体操 10:00~10:55 11:05~12:00	
13	14	15	16	17	18	19
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		スマートフォン 講座 その3 13:30~15:00 	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~	令和3年2月分 団体利用申請 パソコン教室 13:30~15:00
20	21	22	23	24	25	26
	葉彩会 13:20~15:50	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 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30	
27	28	29	30	31	<div data-bbox="1117 1310 1492 1444" style="text-align: center;"> <p>良いお年を お迎え下さい</p>  </div>	
		12月29日から新年1月3日まで 休館いたします。				

案内図



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】

開館時間：午前9時~午後6時
年末年始（12/29~1/3）を除く毎日、
土曜、日曜、祝日も開館しております。

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

〒160-0016 新宿区信濃町 20

電話：5369-6737 FAX：5369-6738

HP：<http://t-koureikyou.or.jp/>