



信濃町



シニア活動館

だより

コロナに負けず、今年も健やかに過ごせますようにお祈り申し上げます。

職員一同

【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>毎日 9時10分～9時25分</p> <p>「モーニング体操」をご一緒にいかがですか? 「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」「新宿いきいき体操」を行なっています。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>iPadで脳トレを楽しもう!</p> <p>要申込 先着5名</p> <p>1月8日・22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：8日分は <u>12月25日(金)</u> から、22日分は <u>1月15日(金)</u> から受け付けます。</p>
<p>うたごえ広場</p> <p>要申込 各回先着 14名</p> <p>1月10日(日) 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：<u>1月4日(月)</u></p>	<p>手芸教室～手作りマスク～</p> <p>要申込 先着6名</p> <p>1月15日(金) 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>1月8日(金)</u></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>1月23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：<u>1月7日(木)</u></p>	<p>ボランティアサークルしなの</p> <p>当日申込 先着6名</p> <p>1月29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> 

※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。

【新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い】

「シニア館のご利用について」

- ・「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、手洗いの徹底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。

「高齢者マッサージサービスについて」

- ・施術前後に作業を行なう関係から1コマ25分(1,000円)です。(2コマ50分まで受け付けます。)
- ・体の下に敷く大判バスタオル1枚、頭を伏せるタオル1枚、施術者がマッサージ箇所を触る際に使うタオル1枚、計3枚のタオルを可能な限りお持ちください。また、枕はございませんので必要でしたら厚地のタオルも合わせてお持ちくださいますようお願いいたします。
- ・お申し込みは当日午前9時から受け付けいたします。

1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
31					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	<p style="text-align: center;">「モーニング体操」で 令和3年を始めましょう！</p> <p>毎朝9:10～9:25、ラジオ体操 第1・第2と新宿いきいき体操を 行なっています。お気軽にどうぞ。</p>		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～	
10	11	12	13	14	15	16
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			健康体操 10:00～10:55 11:05～12:00 手芸 13:30～16:00	
17	18	19	20	21	22	23
	葉彩会 13:20～15:50	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～	令和3年3月分 団体利用申請 パソコン教室 13:30～15:00
24	25	26	27	28	29	30
		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	

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