

信濃町

シニア活動館

だより

2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 6名</p>	<p><b>転ばぬ先の…ストレッチ教室</b></p> <p>要申込 先着15名</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>2月2日・9日・16日（火） 各日共、10時～11時</p> <p>椅子を使ったストレッチ運動です。インストラクターの指導で楽しく体を動かしましょう。 参加費：300円 ※ストレッチ教室開催日の9時から、次回分の予約を受け付けます。</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><b>健康体操</b></p> <p>要申込 先着28名</p>
<p>2月5日・19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：5日分は1月29日（金）から、19日分は2月12日（金）から受け付けます。</p>	<p>2月5日・12日・19日・26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し込みください。 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 ※健康体操開催日の9時から、次回分の予約を受け付けます。</p>
<p><b>手芸教室～手作りマスク～</b></p> <p>要申込 先着6名</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>2月12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：2月5日（金）</p>	<p>2月27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：2月4日（木）</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」

- ・施術前後に消毒作業を行なう関係から1コマ25分（1,000円）となります。（2コマ50分まで可）
- ・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。・60歳以上の新宿区民の方が対象です。

2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
		<b>四谷地区協</b> <b>ストレッチ</b> 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 <b>健康体操</b> 10:00~10:55 11:05~12:00 <b>映画</b> 13:30~	
7	8	9	10	11	12	13
		<b>四谷地区協</b> <b>ストレッチ</b> 10:00~11:00 300円			<b>健康体操</b> 10:00~10:55 11:05~12:00 <b>手芸</b> 13:30~16:00	
14	15	16	17	18	19	20
うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20	葉彩会 13:20~15:50	<b>四谷地区協</b> <b>ストレッチ</b> 10:00~11:00 300円			iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 <b>健康体操</b> 10:00~10:55 11:05~12:00 <b>映画</b> 13:30~	
21	22	23	24	25	26	27
					<b>健康体操</b> 10:00~10:55 11:05~12:00 <b>ボランティア</b> <b>サークルしなの</b> 13:30~15:30	令和3年4月分 団体利用申請 <b>パソコン教室</b> 13:30~15:00
28	<b>「モーニング体操」を一緒にいかがですか？</b> 毎朝9時10分から9時25分まで、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。					

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/