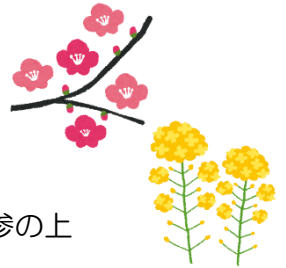


3月

信濃町
シニア活動館
だより

信濃町シニア活動館からのお知らせ

- 館をご利用の皆様にお願ひしましたアンケートの集計がまとまりました。結果は館内に掲示いたしますのでぜひご覧ください。
掲示期間：3月1日（月）～4月20日（火） 掲示場所：館内廊下壁面
- 今年は利用証の更新年です。3月1日より更新を受け付けますので身分証をご持参の上お申し出ください。



【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>健康体操</p> <p>要申込 各回先着 14名</p> <p>3月5日・12日・19日・26日（金） 各日共、① 9時15分～10時 ②10時15分～11時 ③11時15分～12時（1日3部制になりました。）</p> <p>ラジオ体操、新宿いきいき体操、新宿ごっくん体操などで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>うたごえ広場</p> <p>要申込 各回先着 14名</p> <p>3月14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：3月8日（月）</p>
<p>手芸講座</p> <p>要申込 先着6名</p> <p>3月18日（木）13時30分～16時</p> <p>手作りマスクを作りましょう。好評につき6回目の開催となりました。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マスクが作れます。今回から2回目の方もご参加いただけます。 参加費：無料 申込受付開始：3月11日（木）</p>	<p>おしゃれ講座</p> <p>要申込 先着6名</p> <p>3月19日（金）13時30分～16時</p> <p>～水引で作るマスクチャーム～ 布マスクや不織布マスクに簡単に取り付けることができるマスクチャームでワンポイントなおしゃれを楽しんでみませんか？ 参加費：無料 申込受付開始：3月11日（木）</p>
<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>	

【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。

3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
		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 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 映画 13:30~	
7	8	9	10	11	12	13
		ストレッチ 10:00~11:00 300円			健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00	
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	ストレッチ 10:00~11:00 300円	マッサージサービス 13:00~17:00	手芸講座 13:30~16:00	iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 おしゃれ講座 13:30~16:00	映画 13:30~
21	22	23	24	25	26	27
		ストレッチ 10:00~11:00 300円			健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 ボランティア サークルしなの 13:30~15:30	令和3年5月分 団体利用申請 パソコン教室 13:30~15:00
28	29	30	31	「モーニング体操」を一緒にいかがですか？ 金曜日を除く毎朝9時10分から9時25分まで、 ラジオ体操第1/第2、新宿いきいき体操を行ないます。		
		ストレッチ 10:00~11:00 300円				

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：03-5369-6737 FAX：03-5369-6738

HP：http://t-koureikyou.or.jp/