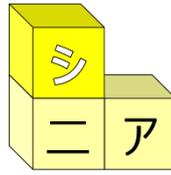


# 4月



## 4月の開催予定事業・講座と募集のご案内

(下記以外の講座についてもお気軽にお問い合わせください。尚、予定は変更される場合があります、何卒ご了承ください。)

### スマホ教室【要申込 各回先着 10名】

4月1日・15日(木) 13時30分～15時

1日「スマートフォンを触ってみよう」：初心者向け、15日「文字入力をマスターしよう」：既にスマホを使っている方向け  
参加費：無料 申込受付開始：1日分は3月25日(木)、15日分は4月8日(木)

### 健康体操【要申込 各回先着 14名】

4月2日・9日・16日・23日・30日(金)

- ①9時15分～10時
- ②10時15分～11時
- ③11時15分～12時

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。

### 歌謡曲でダンスサイズ【要申込 各回先着 10名】

4月2日・16日(金)

各日共、14時～15時

基礎体力の維持・増進を目的としたエクササイズです。誰もが耳にしたことのあるあの曲に合わせて楽しく運動しましょう。  
参加費：無料 申込受付開始：2日分は3月26日(金)、以後は歌謡曲でダンスサイズ開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

### たの古典を愉しむ ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 各回先着 10名】

4月9日(金) 13時～14時30分

新しい講座がスタートします。第一回目のテーマは「百人一首入門・小野小町」。筆記用具をご持参ください。  
参加費：無料 申込受付開始：4月3日(土)

### 【講座申込受付開始日のご案内】

☆各部屋には感染症拡大防止のため人数制限を設けております。講座は全て予約制となります。

- 4/9「古典を愉しむ」：4/3 受付開始
- 4/11「うたごえ広場」：4/5 受付開始
- 4/15「スマホ教室(文字入力)」：4/8 受付開始
- 4/16「iPadで脳トレ」：4/9 受付開始
- 4/17・4/23「パソコン教室」：4/7 受付開始
- 4/29・4/30「シアターしなのまち」：4/26 受付開始
- 5/6「スマホ教室(インターネット)」：4/29 受付開始
- 5/7「iPadで脳トレ」：4/30 受付開始

※「健康体操」「ストレッチ教室」「歌謡曲でダンスサイズ」は、開催日に次回分の受付を開始します。

詳しくは電話でのお問い合わせ、もしくは各講座の館内チラシをご覧ください。

いずれも朝9時から。電話、ファクス、もしくは当館受付で直接お申し込みください。

☎03-5369-6737 Fax.03-5369-6738 (ファクス送信書の予約開始時刻前の着信は無効です。)

### 【館からのお知らせ】

信濃町シニア活動館利用証の更新時期が来ました。3月より更新を受け付けております。身分証明書をご持参のうえ受付までお申し出ください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

- 健康保険証
- 後期高齢者医療保険証
- 写真付き住民基本台帳カード
- 運転免許証
- 身体障害者手帳
- 住民票(発行3ヵ月以内)
- マイナンバーカード
- など

### 【新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い】

- ・「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、来館時の体温測定、手指消毒、靴下の着用をお願いします。
- ・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のお願い】

- ・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分まで施術可能)
- ・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。
- ・お申し込みは実施日当日午前9時から受け付けいたします。
- ・高齢者マッサージサービスにつきましては、60歳以上の新宿区民の方が対象となります。

# 令和3年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
				スマホ教室 (初級) 13:30~15:00	健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 歌謡曲でダンスサイズ 14:00~15:00	
4	5	6	7	8	9	10
シアターしなのまち 13:30~	おしゃれ講座 13:30~16:00	ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 おしゃれ講座 13:30~16:00	マッサージサービス 13:00~17:00		健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 古典を愉しむ 13:00~14:30	
11	12	13	14	15	16	17
うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円		スマホ教室 (中級) 13:30~15:00	健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00 歌謡曲でダンスサイズ 14:00~15:00	パソコン教室入門編 13:30~14:30
18	19	20	21	22	23	24
	葉彩会 13:20~15:50	ストレッチ教室 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 パソコン教室基本編 13:30~15:00	団体利用申請 6月分受付
25	26	27	28	29	30	1
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円		シアターしなのまち 13:30~	健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 シアターしなのまち 13:30~	

## 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  
健康保険証などの身分証明書をお持ちください。

### 【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/