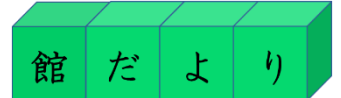
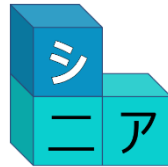
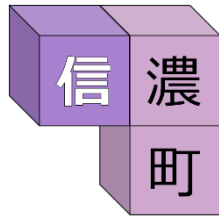


# 6月



新型コロナウイルス感染拡大防止のための  
東京都における緊急事態措置等が、  
**6月20日（日）まで【延長】されました。**

このため、区や館主催の「事業・講座」も6月20日（日）まで  
【中止】とさせていただきます。

尚、館は引き続き開館しております。

個人や団体でのご利用や、  
高齢者マッサージサービスの受診は可能です。

ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございませんが、  
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

尚、6月21日（月）以降の当館主催事業につきましても  
変更となる可能性がございます。詳しくは当館までお問い合わせください。

●6月の開催予定事業・講座と募集のご案内（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。）

### 健康体操

【要申込 先着 14名】

6月25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、新宿いきいき体操などで楽しく体を動かしましょう。  
参加費：無料 予約受付開始：6月21日（月）

### 転ばぬ先の…ストレッチ教室

【要申込 先着 15名】

6月29日（火）

10時～11時

転ばぬ体づくりを健康体操で始めましょう！筋力の維持向上を目指す簡単なストレッチ等を行います。

参加費：300円 予約受付開始：6月22日（火）



### 【まちなか避暑地】の開催について

新宿区では

誰もが暑い時期に無理なく過ごせるよう、

今年も「まちなか避暑地」を行います。

利用登録がない方も利用ができますので

熱中症の予防対策として

どうぞお気軽にご利用ください。

実施期間：6月1日（火）～9月30日（木）

利用時間：午前9時～午後6時

### 【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するため1コマ25分（1,000円）となり、2コマ50分（2,000円）まで受診可能です。

・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、施術師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。枕はございませんので必要でしたら厚地のタオルをお持ちください。

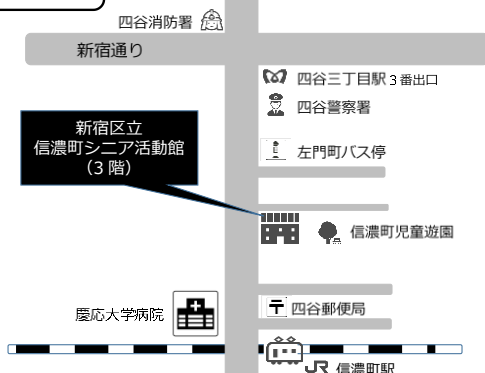
・お申し込みは実施日当日午前9時から受け付けいたします。

・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6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
		ストレッチ教室 10:00~11:00		スマホ教室 (初めてのスマホ)	健康体操 9:15~10:00	シアターしなのまち 13:30~
緊急事態宣言の延長により、区や館主催事業は中止						
					10:30~11:00 歌謡曲でダンスサイズ 14:00~15:00	
6	7	8	9	10	11	12
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	マッサージサービス 13:00~17:00 ・当日9:00~ 予約受付開始 ・詳細は当館まで		健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00	
緊急事態宣言の延長により事業中止			緊急事態宣言の延長により事業中止			
					古典を愉しむ 13:00~14:30	
13	14	15	16	17	18	19
うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:00		ストレッチ教室 10:00~11:00		スマホ教室 (マップを使いこなす)	おてがる 体力確認会	シアターしなのまち 13:30~
緊急事態宣言の延長により、区や館主催事業は中止						
					14:00~15:00	
20	21	22	23	24	25	26
シアターしなのまち 13:30~ 中止					健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00	団体利用申請 8月分受付
27	28	29	30	<b>【新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い】</b> ・「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。  感染症拡大防止にご協力ください		
		ストレッチ教室 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  
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-koureiyou.or.jp/