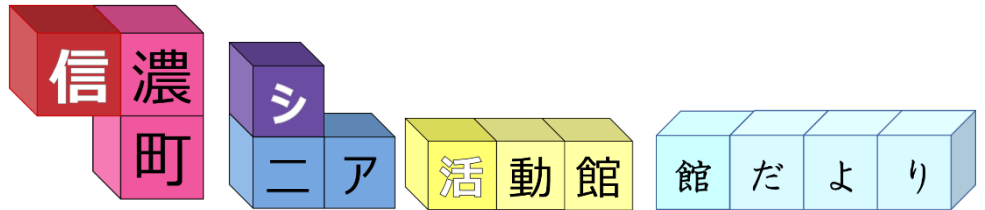


# 9月



新型コロナウイルス感染拡大防止のための  
東京都の「緊急事態措置等」が再び延長という事態となりました。  
このため、館の利用制限についても以下の通り延長することとなりました。

**区や館主催の「事業・講座」は  
9月30日（木）まで【中止】**とさせていただきます。

当館は引き続き開館しております。

個人や団体でのご利用、高齢者マッサージサービスの受診は可能です。  
ご迷惑をお掛けして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、10月1日（金）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。

## ●館からのご案内

### 【運動不足による体力の低下を予防しましょう！】

#### ●外出を控えている今だから要注意！シニア世代が元気な体を維持するためのポイント

##### 1.体をこまめに動かそう！

- ・体操のほか、掃除、料理など、さまざまなことで1日40分以上が効果的！
  - ・人ごみを避けながら散歩しよう！
  - ・意識して立ち上がろう！（30分に1回なら3分間、1時間に1回なら5分間）
  - ・新宿区オリジナル体操（「新宿いきいき体操」、「新宿ごっくん体操」、「しんじゅく100トレ」）をやってみよう！
- ※当館でDVD・CDの貸し出しや詳しい解説書等の配布を行っております。ご希望の方はお問い合わせください。

##### 2.筋カトレーニングをしよう！1週間動かないだけでも、筋肉量は減少します

- ・やってみよう！「しんじゅく100トレ」：筋肉に「ややきつい」と感じる程度の負荷をかける運動が効果的！

##### 3.いろいろ食べて栄養バランスをアップ！

毎日食べたい10品目のリストは以下の通り、毎日品目数を数えましょう！

- ①肉 ②魚介類 ③卵 ④大豆・大豆製品 ⑤牛乳・乳製品  
⑥緑黄色野菜 ⑦海藻類 ⑧いも類 ⑨果物 ⑩油脂類

#### ●テレビ体操、みんなの体操、ラジオ体操もおすすめ！



### 【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9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>【まちなか避暑地】開催中です。</b> 新宿区では当館を「まちなか避暑地」として開放しています。登録がない方もご利用いただけますので、どうぞお気軽にご来館ください。 実施期間：9月30日（木）まで 利用時間：午前9時～午後6時			1 マッサージサービス 13:00～17:00 ・当日9:00から予約受付を開始いたします。 ・詳細は当館まで。	2 手芸講座 13:30～16:00	3 健康体操 9:15～10:00 10:15～11:00 11:15～12:00 9:30～10:00 10:30～11:00 歌謡曲でダンスサイズ 14:00～15:00	4
			緊急事態宣言のため事業は中止			
5	6 パソコン教室基本編 13:30～15:00	7 ストレッチ教室 10:00～11:00	8	9 スマホ教室 (はじめてのスマホ) 13:30～15:00	10 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
緊急事態宣言のため事業は中止			緊急事態宣言再延長のため事業は中止			
12	13	14	15 マッサージサービス 13:00～17:00 ・当日9:00から予約受付を開始いたします。 ・詳細は当館まで。	16	17 健康体操 9:15～10:00 10:15～11:00 11:15～12:00 9:30～10:00 10:30～11:00 歌謡曲でダンスサイズ 14:00～15:00	18 うたごえ広場 14:00～15:00 15:20～16:20
緊急事態宣言のため事業は中止			緊急事態宣言のため事業は中止			
19	20 葉彩会 13:20～15:50	21 ストレッチ教室 10:00～11:00	22	23 スマホ教室 (マップを使いこなそう) 13:30～15:00	24 健康体操 9:15～10:00 10:15～11:00 11:15～12:00 パソコン教室入門編 13:30～14:30	25 団体利用申請 11月分受付
緊急事態宣言再延長のため事業は中止			緊急事態宣言再延長のため事業は中止			
26 シアターしなのまち 13:30～	27 ボランティアサークル しなの	28 ストレッチ教室 10:00～11:00	29	30	1	2
緊急事態宣言再延長のため事業は中止						

## 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/