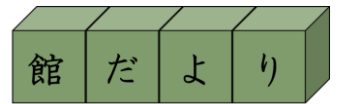
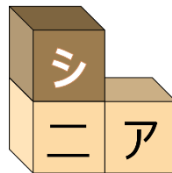
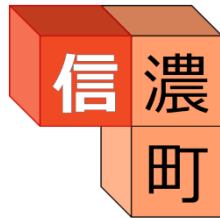


# 10月



10月の開催予定事業・講座のご案内（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。）

## スマホ教室【要申込 各回先着4名】

・10月5日（火）・7日（木）「はじめてのスマートフォン」：初心者向けの講座です。  
 ・10月19日（火）・21日（木）「マップを使いこなそう」：地図アプリの紹介、目的地の検索など。  
 各日共13時30分～15時 参加費：無料 申込受付：5日分・7日分は9月28日（火）から、19日分・21日分は10月12日（火）から受け付けます。

## 古典を愉しむ<sup>たの</sup> ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着10名】  
 10月8日（金）13時～14時30分  
 毎月第2金曜日に新しい講座がスタートしました。第2回目は「在原業平」を取り上げます。毎回テーマを変えて開催いたしますが、お申し込みはその都度となります。  
 参加費：無料 申込受付開始：10月2日（土）

## うたごえ広場【要申込 各回先着14名】

10月10日（日）  
 ①14時～15時 ②15時20分～16時20分  
 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：10月4日（月）

## iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各回先着5名】  
 10月15日（金）  
 ①9時30分～10時 ②10時30分～11時  
 iPadを使った脳トレ、初心者でも安心です。遊びの感覚で参加下さい。参加費：無料

## インターネットパソコン教室【要申込 各日先着4名】

・10月22日（金）13時30分～14時30分  
 「入門編」：文字入力、マウスの使い方など  
 ・10月23日（土）13時30分～15時  
 「基本編」：パソコン活用法など 参加費：無料  
 申込受付開始：両日とも10月18日（月）

## おしゃれ講座 ～スカーフで秋を楽しむ～

【要申込 先着5名】  
 10月26日（火）13時30分～14時30分  
 おしゃれが楽しい季節。アレンジを変えるだけで装いはもっと楽しめます。お気に入りの巻き方を見つけてみませんか？  
 参加費：無料 申込受付開始：10月18日（月）

## 手芸講座 ～手作りマスク～【要申込 先着5名】

10月29日（金）13時30分～16時  
 手作りマスクを作りましょう。材料、裁縫道具は全て当館でご用意いたします。おしゃれなボックス型マスクの見本は当館受付にございます。手作業をどうぞお楽しみください。  
 参加費：無料 申込受付開始：10月21日（木）

## 「サンセベリア」

当館でも育てているサンセベリア。ツヤのある葉が特徴的なこの植物は一晩中二酸化炭素を吸収して酸素を放出してくれます。また、ホルムアルデヒドやアンモニアといった有害物質を葉っぱが吸着する力を持ってるそうです。安眠効果も期待できるので「ベッドルームプラント」などと呼ばれています。



## 【フレイル予防にどうぞ、信濃町シニア活動館の体操講座】

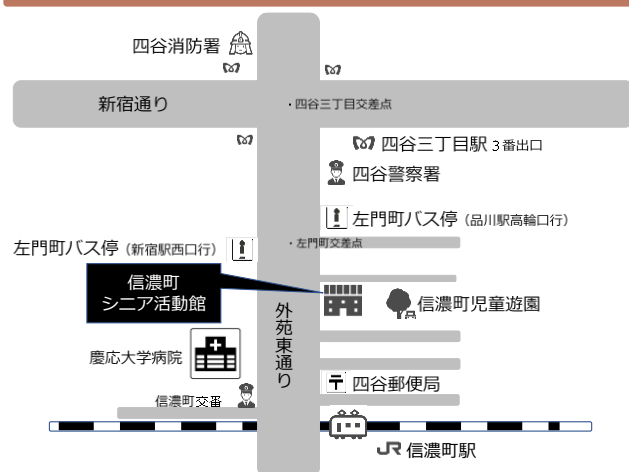
- 健康体操【要申込 先着15名】：ラジオ体操、新宿いきいき体操、新宿ごっくん体操など 参加費：無料
  - 転ばぬ先の…ストレッチ教室【要申込 先着15名】：筋力の維持向上を目指す簡単な体操です 参加費：300円
  - 歌謡曲でダンスサイズ【要申込 先着10名】：基礎体力の維持・増進を目的としたエクササイズです 参加費：無料
- ※詳しい日程については裏面カレンダーを、参加方法については講座別の館内チラシをご覧ください。

## 【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10月

| 日曜日                                  | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日   | 木曜日                                  | 金曜日  | 土曜日  |   |
|--------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--|--|---|
| 31                                   | <p align="center"><b>【健やか脳を保つ】</b><br/>                     ～よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、健やか脳をキープしよう～<br/> <b>1.いろいろな食べて栄養をしっかりと！</b><br/>                     脳が栄養不足にならないようさまざまな食品をとりましょう。<br/> <b>2.1日1回は外に出て人と話そう</b><br/>                     買い物、習い事、通院など、人と会話する機会を持ちましょう。<br/> <b>3.続けられる運動習慣を身につけよう！</b><br/>                     ウォーキングなどの有酸素運動は脳を活性化させます。</p> |   |   |                                      |  | 1  | 2 |
| 3                                    | 4   | 5   | 6   | 7                                    | 8  | 9  |   |
|                                      |   | ストレッチ教室<br>10:00～11:00<br>300円<br>スマホ教室<br>(はじめてのスマホ)<br>13:30～15:00    |   | スマホ教室<br>(はじめてのスマホ)<br>13:30～15:00   | 健康体操<br>9:15～10:00<br>10:15～11:00<br>11:15～12:00<br>古典を愉しむ<br>13:00～14:30  |  |   |
| 10                                   | 11  | 12  | 13  | 14                                   | 15   | 16   |   |
| うたごえ広場<br>14:00～15:00<br>15:20～16:20 |   | ストレッチ教室<br>10:00～11:00<br>300円  | マッサージサービス<br>13:00～17:00<br>・当日9:00から<br>予約受付を開始<br>いたします。<br>・詳細は当館まで。 |                                      | 健康体操<br>9:15～10:00<br>10:15～11:00<br>11:15～12:00<br>iPadで脳トレ<br>9:30～10:00<br>10:30～11:00<br>歌謡曲でダンスサイズ<br>14:00～15:00 | シアターしなのまち<br>13:30～                          |   |
| 17                                   | 18  | 19  | 20  | 21                                   | 22   | 23   |   |
|                                      | 葉彩会<br>13:20～15:50  | ストレッチ教室<br>10:00～11:00<br>300円<br>スマホ教室<br>(マップを使いこなそう)<br>13:30～15:00  |   | スマホ教室<br>(マップを使いこなそう)<br>13:30～15:00 | 健康体操<br>9:15～10:00<br>10:15～11:00<br>11:15～12:00<br>パソコン教室入門編<br>13:30～14:30<br>ボランティアサークル<br>しなの<br>13:30～15:30       | 団体利用申請<br>11月分受付<br>パソコン教室基本編<br>13:30～15:00 |   |
| 24                                   | 25  | 26  | 27  | 28                                   | 29   | 30   |   |
|                                      |   | ストレッチ教室<br>10:00～11:00<br>300円<br>おしゃれ講座<br>(スカーフで秋を楽しむ)<br>13:30～14:30 |   |                                      | 健康体操<br>9:15～10:00<br>10:15～11:00<br>11:15～12:00<br>手芸講座<br>(手作りマスク)<br>13:30～16:00                                    |  |   |



**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/

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