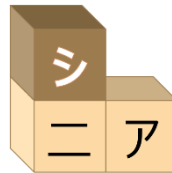


11月



11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。）

### スマートフォン操作に関する相談会

【要申込 各日先着4名】

・11月9日（火）・16日（火）

スマホを購入したのはいいけど、使い方が分からない…。そんな方向けの相談会。操作に関するご質問にお答えします。

※ご自身のスマホをご持参下さい。

各日共 10:30～11:30 参加費:無料

申込受付開始:両日とも 11月2日（火）

### 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】

11月12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3回目は「在原行平～鍋と迷い猫～」。

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:11月6日（土）

### うたごえ広場 【要申込 各回先着14名】

11月14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、電子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:11月8日（月）

### スマホ教室・応用編 ～アプリを楽しもう～

【要申込 各日先着4名】

・11月16日（火）・18日（木）

有料アプリと無料アプリについて、アプリの追加と削除、おすすめアプリの紹介、など。

各日共 13:30～15:00 参加費:無料

申込受付開始:両日とも 11月9日（火）

### iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各先着5名】

11月19日（金）

①9時30分～10時 ②10時30分～11時

iPadを使った脳トレです。遊びの感覚でご参加下さい。

参加費:無料 申込受付開始:11月12日（金）

### 手芸講座 ～手作りマスク～ 【要申込 先着6名】

11月20日（土）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:11月13日（土）

### おしゃれ講座 ～クラフトテープで作るクリスマスリース～

【要申込 各日先着6名】

・11月22日（月）

10時30分～15時30分（12時～13時30分休憩）

・11月30日（火）13時～16時30分

手作りのリースでクリスマスを楽しみましょう。参加費:無料

申込受付開始:両日とも 11月15日（月）

### インターネットパソコン教室 【要申込 各日先着4名】

・11月24日（水）13時30分～14時30分

「入門編」:文字入力、マウスの使い方など

・11月29日（月）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 11月18日（木）

### 【フレイル予防にどうぞ、信濃町シニア活動館の体操講座】

●**モーニング体操**【先着8名】:金曜以外の毎朝、ラジオ体操第1、第2、新宿いきいき体操を行います。参加費:無料

●**健康体操**【要申込 先着15名】:ラジオ体操、新宿いきいき体操、新宿ごつくん体操などを行います。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。

### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

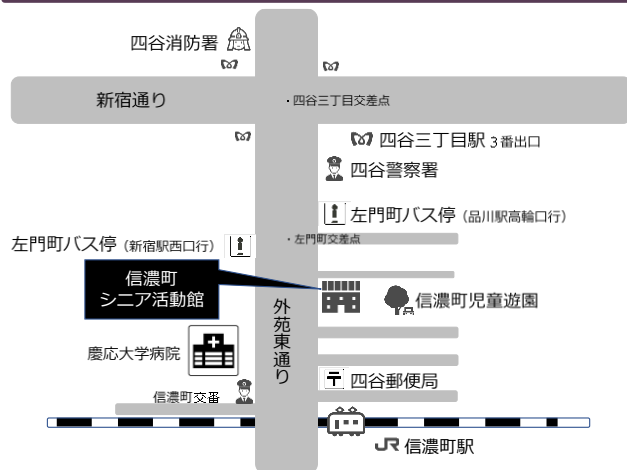
東京都では新型コロナウイルス感染症再拡大防止のため、

10月25日（月）から11月30日（火）までを、「**基本的対策徹底期間**」とすることとなりました。

「**三つの密の回避**」、「**人と人との距離の確保**」、「**マスク・靴下の着用**」、「**手洗い・消毒などの手指衛生**」をはじめとした基本的な感染防止策を徹底するようお願いいたします。

# 令和3年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ教室 (文字入力) 13:30~15:00	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。 ・初めての方は当館 までお問い合わせ ください。	おてがる体力確認会 9:30~10:30 11:00~12:00 スマホ教室 (文字入力) 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	
7	8	9	10	11	12	13
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ相談会 10:30~11:30			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	シアターしなのまち 13:30~
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	ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ相談会 10:30~11:30 スマホ教室 (アプリを楽しもう) 13:30~15:00	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。 ・初めての方は当館 までお問い合わせ ください。	スマホ教室 (アプリを楽しもう) 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 13:30~14:30	手芸講座 (手作りマスク) 13:30~16:00
21	22	23	24	25	26	27
	おしゃれ講座 (クリスマスリース) 10:30~15:30 (12:00~13:30休憩)		パソコン教室入門編 13:30~14:30		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~ ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	団体利用申請 1月分受付
28	29	30	<b>【インフルエンザにも気をつけましょう】</b> インフルエンザが流行する時期は毎年12月から3月ぐらいまで。そのうち1~2月が流行のピークとされています。感染すると急激に発症し、特に高齢者は重症化しやすく、高熱や全身の倦怠感などが食欲を低下させて栄養状態を悪くします。症状が出たらすぐに受診しましょう。インフルエンザワクチンの予防接種は効果の高い予防法です。免疫ができるまで2週間~1か月ほどかかるので、早めに接種するようにしましょう。			
	パソコン教室基本編 13:30~15:00	ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 おしゃれ講座 (クリスマスリース) 13:00~16:30				



**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