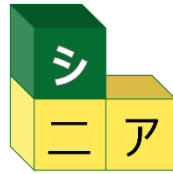


1月



明けましておめでとうございます。



新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願うと共に、
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

1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。）

うたごえ広場【要申込 各回先着 18名】

1月9日（日）

①14時～15時 ②15時20分～16時20分
童謡、唱歌、抒情歌、昭和歌謡、フォークなど名曲がいっぱい。ピアノ伴奏に合わせてみんなで一緒に歌いましょう。心地良い一体感に包まれて心も体もリフレッシュします。

参加費：無料 申込受付開始：1月4日（火）

転ばぬ先の…ストレッチ教室

【要申込 各日先着 19名】

1月11日・18日・25日（火）各日共10時～11時
（※1月4日はお休みです。）転ばぬ体づくりをストレッチ体操で始めましょう！筋力の維持向上を目指す簡単な体操を行います。参加費：300円 ※「ストレッチ教室」開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

スマホ教室

【要申込 各日先着 5名】

初心者向け～初めてのスマートフォン～

1月11日（火）・13日（木）

各日とも10時30分～12時

「スマホ」って何？操作は何から覚えればよい？持っているけれど慣れていない、そんな方向けの講座です。参加費：無料
申込受付開始：両日共1月4日（火）

応用編 ～カメラを使おう～

1月25日（火）・27日（木）

各日とも10時30分～12時

カメラ機能の使い方、動画の撮影方法、QRコードの読み取り方など、操作をもっと知りたい方向けの講座です。
参加費：無料 申込受付開始：1月18日（火）

古典を愉しむ^{たの} ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着 10名】

1月14日（金）13時～14時30分

毎月第2金曜日の新しい講座「古典を愉しむ」。第5回目のテーマは「月」。毎回テーマを変えて開催しておりますが、その都度のお申し込みとなります。

参加費：無料 申込受付中

インターネットパソコン教室【要申込 各日先着 4名】

・1月18日（火）13時30分～14時30分

「入門編」：文字入力、マウスの使い方など

・1月26日（水）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：両日共1月12日（水）

iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各回先着 5名】

1月21日（金）

①9時30分～10時 ②10時30分～11時

iPadを使った脳トレです。パズルやクイズで記憶力や注意力、思考力や推理力を向上させましょう。

参加費：無料 申込受付開始：1月14日（金）

さわってわかるスマホ体験会

【要申込 先着 5名】

・1月24日（月）13時30分～15時

「スマホ」って何？どんなことができるの？スマートフォンを持っていないけど興味がある方、触ったことがない方向けの体験会です。まずは本体に触れてみましょう。

参加費：無料 申込受付開始：1月17日（月）

【新型コロナウイルス感染症対策について】

「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」

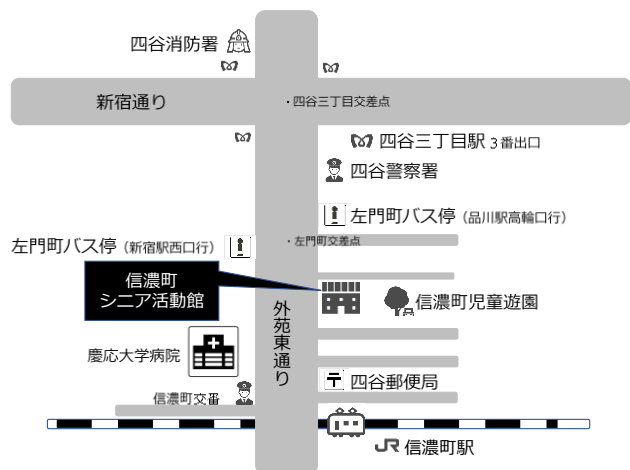
をはじめとした基本的な感染防止策を徹底するようお願いいたします。

【風呂利用再開について】

「風呂利用」を再開いたしました。詳細は館内のポスター、チラシや新宿区のHPでご確認ください。

令和4年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	【フレイル対策】～健康長寿のためのワンポイントアドバイス～ ●3つの元気の素:「栄養」「体力」「社会参加」 いろいろ食べてしっかり栄養を取り、家の中でも外でもよく動き、 1日1回以上は外出して人との会話を楽しみましょう。 ●フレイルの兆候:体重減少、握力低下、疲れやすい、活動量の減少など				1 休館日
2	3	4	5	6	7	8
休館日	休館日		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。		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	
9	10	11	12	13	14	15
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 (初めてのスマホ) 10:30～12:00	しなのまち手芸講座 (手作りマスク) 13:30～16:00	スマホ教室 (初めてのスマホ) 10:30～12:00	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	
16	17	18	19	20	21	22
	葉彩会 13:20～15:50	ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 パソコン教室入門編 13:30～14:30	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。		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	団体利用申請 3月分受付
23	24	25	26	27	28	29
	スマホ体験会 13:30～15:00	ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 スマホ教室 (カメラを使おう) 10:30～12:00	パソコン教室基本編 13:30～15:00 ボランティアサークル しなの 13:30～15:30	スマホ教室 (カメラを使おう) 10:30～12:00	健康体操 9:15～10:00 10:15～11:00 11:15～12:00 ハッピールーム 13:30～	シアターしなのまち 13:30～



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-koureikyoku.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