

2月



2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。）

転ばぬ先の…ストレッチ教室

【要申込 各日先着 19名】

2月1日・8日・15日・22日（火）

各日共 10時～11時 ストレッチ体操で転ばぬ体づくりを始めましょう！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 ※開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各回先着 5名】

2月4日・18日（金）

①9時30分～10時 ②10時30分～11時
iPadを使った脳トレで、記憶力・注意力・思考力・推理力を向上させましょう。参加費：無料 申込受付開始：4日分：1月28日（金） 18日分：2月11日（金）

歌謡曲でダンスサイズ【要申込 各日先着 10名】

2月4日・18日（金）

各日共 13時30分～14時30分

基礎体力の維持・増進を目的としたエクササイズです。誰もが耳にしたことのある、あの曲に合わせて楽しく運動いたしましょう。参加費：無料 ※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】

入門編 ～メールを使おう～

2月8日（火）・10日（木）

各日とも 10時30分～12時

電話をかけるのが不安な方、連絡先登録ができない方、メールの送受信が不安な方、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 2月1日（火）

たの 古典を愉しむ ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着 10名】

2月11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6回目のテーマは「建築」。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

基本編 ～インターネットを楽しもう～

2月22日（火）・24日（木）

各日とも 10時30分～12時

インターネットを使った検索が不安な方、Wi-Fiの利用方法が分からない方、そんな方向けの講座です。

参加費：無料 申込受付開始：2月15日（火）

うたごえ広場【要申込 各回先着 18名】

2月13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と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：2月7日（月）

手芸講座 ～手作りマスク～

【要申込 先着 6名】

2月19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。

※「手作りマスク」は今回が最終回となります。

参加費：無料 申込受付開始：2月12日（土）

【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。

【生活習慣病について】

生活習慣病は、生活習慣の積み重ねが体に悪影響を及ぼすことで発病します。血糖(糖尿病)、脂質異常、血圧、肥満(メタボリックシンドローム)は「生活習慣病のもと」となる4大症状です。発病を予防するには生活習慣の改善がもっとも効果的です。体にいいものをバランスよく食べて、毎日60分程度身体を動かす習慣をつけましょう。

令和4年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【風呂利用再開について】 「風呂利用」を再開いたしました。 週に一人1日（1枠2名）の 完全入替制です。毎週日曜日午 前10時から一週間分の予約を 受け付けます。詳細は館内のポス ター、チラシでご確認ください。		1	2	3	4	5
		ストレッチ教室 10:00～11:00 300円			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	
6	7	8	9	10	11	12
エアコン工事 9:00～16:00		ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 スマホ教室 (メールを使おう) 10:30～12:00	高齢者マッサージ サービス 13:00～17:00	スマホ教室 (メールを使おう) 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	
13	14	15	16	17	18	19
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 シアターしなのまち 13:30～			おてがる体力確認会 9:30～10:30 11:00～12:00 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	しなのまち手芸講座 (手作りマスク) 13:30～16:00
20	21	22	23	24	25	26
	葉彩会 13:20～15:50	ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 スマホ教室 (インターネット) 10:30～12:00	ボランティアサークル しなの 13:30～15:30	スマホ教室 (インターネット) 10:30～12:00 スマホ相談会 (接種証明書アプリ) 13:30～14:30	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 ハッピールーム 13:30～16:00	団体利用申請 4月分受付
27	28	【高齢者マッサージサービスについてお願い】 ・施術前後に消毒作業を行なう関係から1コマ25分（1,000円）となります。（2コマ50分まで受診可能） ・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、施術者がマッサージ箇所を触る際に使うタオル1枚、合計3枚のタオルを可能な限りお持ちください。 また、枕はございませんので必要でしたら厚地のタオルも合わせてお持ちください。 ・実施日当日の午前9時から予約の受け付けをいたしますので、電話もしくは当館受付でお申し込みください。 ・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。				



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