

4月

信濃町 シア活動館

館だより

信
令和4年4月発行
No.151

4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。）

1 22金 iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各回先着5名】

①9:30～10:00 ②10:30～11:00

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:1日分:3月25日(金)
22日分:4月15日(金)

1 15金 歌謡曲でダンスサイズ

【要申込 各日先着10名】

各日共13:30～14:30

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、あの名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。

5 12 19 26火 転ばぬ先の… ストレッチ教室

【要申込 各日先着19名】

各日共10:00～11:00

ストレッチ体操で転ばない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ないます。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。

8金 古典^{たの}を愉しむ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着10名】

13:00～14:30

日本語は和歌を詠むためにできた言葉。和歌の世界に触れてみませんか？今回のテーマは「葵祭」。参加費:無料 申込受付中

10日 うたごえ広場

【要申込 各回先着18名】

①14:00～15:00 ②15:20～16:20

童謡、唱歌、抒情歌、昭和歌謡、フォークソング。ピアノ伴奏に合わせてみんなで一緒に歌いましょう。参加費:無料 申込受付開始:4月4日(月)

12火 14木 スマホ教室【入門編】 文字入力をマスターしよう

【要申込 各日先着4名】

各日共10:30～12:00

文字入力に苦手な方、漢字変換が素早くできない方、文字入力の基本操作を学ぶ講座です。

26火 28木 スマホ教室【基本編】 インターネットを使おう

【要申込 各日先着4名】

各日共10:30～12:00

インターネットを活用した情報の検索のしかたや注意点について学びます。

参加費:無料 申込受付開始:12日・14日分:
4月5日(火) 26日・28日分:4月19日(火)

18月 おしゃれ講座 鯉のぼりのモバイル作り

【要申込 先着6名】

13:30～15:00

ゆらゆら泳ぐ鯉のぼり。お部屋の飾りにいかがですか？参加費:無料 申込受付開始:4月13日(水)

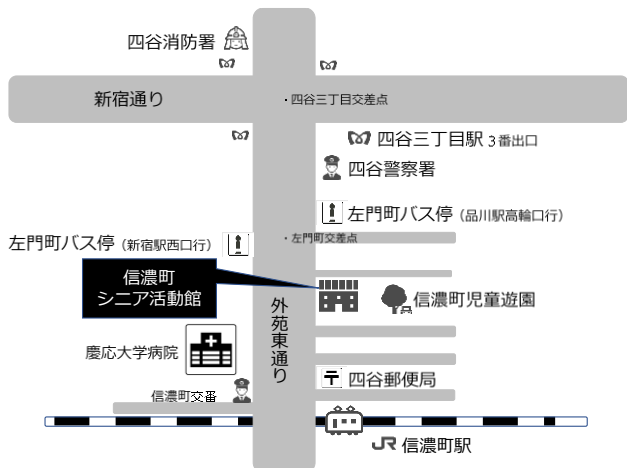
【新型コロナウイルス感染症対策について】

「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。

長引くコロナ禍。自宅で過ごす時間が増えることで毎日の活動量が減り、心身機能の低下が心配されています。そんな今こそ、いつまでも健康な生活を送れるように**フレイル対策**とともに**免疫力をつける**ことが大切です。「**栄養**」「**身体活動**」「**社会参加**」を見直すことで活力ある日々を送り、日ごろから「**栄養バランスのとれた食事**」「**適度な運動**」「**良好な睡眠・入浴（身体を温める）**」を心がけ、自律神経のバランスを整えましょう。

令和4年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>【高齢者マッサージサービスについてのお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・60歳以上の新宿区民の方が対象です。 ・1コマ(1,000円) 25分+消毒5分、2コマ (2,000円) 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。 ・枕はございません、必要でしたら厚地のタオルをお持ちください。 ・実施日当日の午前9時から、電話もしくは受付でご予約をお願いいたします。 						<p>1 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</p>	<p>2</p>
<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8 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</p>	<p>9</p>	
<p>10 うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20</p>	<p>11 シアター しなのまち 13:30~</p>	<p>12 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ教室 (文字入力) 10:30~12:00</p>	<p>13 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00</p>	<p>14 スマホ教室 (文字入力) 10:30~12:00</p>	<p>15 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30</p>	<p>16</p>	
<p>17</p>	<p>18 葉彩会 13:20~15:50 おしゃれ講座 (鯉のぼりモバイル) 13:30~15:00</p>	<p>19 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円</p>	<p>20 パソコン教室入門編 13:30~14:30</p>	<p>21</p>	<p>22 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 ハッピールーム 13:30~16:00</p>	<p>23 団体利用申請 6月分受付</p>	
<p>24</p>	<p>25 パソコン教室基本編 13:30~15:00</p>	<p>26 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</p>	<p>27 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30</p>	<p>28 スマホ教室 (インターネット) 10:30~12:00</p>	<p>29 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00</p>	<p>30</p>	



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