

# 5月

# 信濃町 シア 活動館

# 館だより

信  
令和4年5月発行  
No.152

5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。）

## 6 20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:6日分:4月29日(金)  
20日分:5月13日(金)

## 6 20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。

## 8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と一緒に歌いましょう。  
参加費:無料 申込受付開始:5月2日(月)

## 10 17 24 31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。

## 10火 12木 スマホ教室【入門編】 電話をしよう

【要申込 各日先着4名】

各日共10:30～12:00

電話帳登録ができない方、電話のかけ方を学びたい  
方、音量調整の方法が分からない方、におすすめです。

## 24火 26木 スマホ教室【応用編】 マップを使いこなそう

【要申込 各日先着4名】

各日共10:30～12:00

地図アプリの使い方を知りたい方、よくお出かけを  
する方、におすすめの講座です。

参加費:無料 申込受付開始:10日・12日分:  
5月3日(火) 24日・26日分:5月17日(火)

## 13金 古典を愉しむ～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

## 14土 手芸講座 ～手縫いで作るペットボトルカバー～

【要申込 先着6名】

13:30～16:00

手提げになる便利なペットボトルカバーを作ります。  
参加費:無料 申込受付開始:5月7日(土)

### 【新型コロナウイルス感染症対策について】

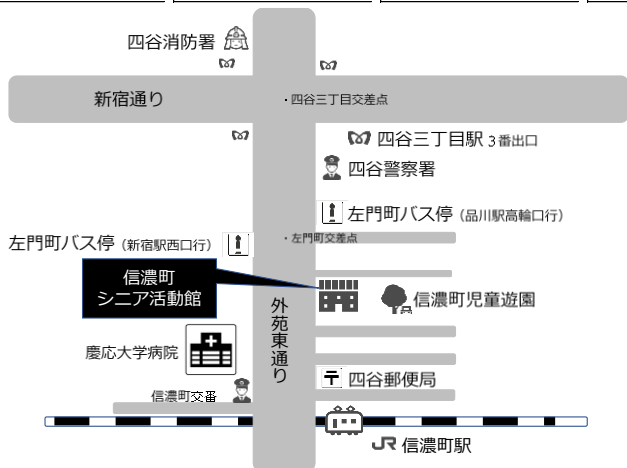
「三つの密の回避」「人と人との距離の確保」「マスク・靴下の着用」「手洗い・消毒などの手指衛生」  
をはじめとした基本的な感染防止策を徹底するようお願いいたします。

### 【生活体力を保ちましょう】

「家事をしながらかかとの上げ下げ」「速歩き」「指先の曲げ伸ばし」「椅子の立ち座り」などの日常の動作を  
意識することで、握力や歩行速度を維持して日々の暮らしに必要な生活体力を向上させましょう。

# 令和4年5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 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	5	6 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	7
8 うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20	9	10 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ教室 (電話をしよう) 10:30~12:00	11	12 スマホ教室 (電話をしよう) 10:30~12:00	13 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	14 手芸講座 (手縫いで作る ペットボトルカバー) 13:30~16:00
15	16 葉彩会 13:20~15:50	17 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	18 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00 パソコン教室入門編 13:30~14:30	19	20 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	21
22	23 パソコン教室基本編 13:30~15:00	24 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 スマホ教室 (マップを 使いこなそう) 10:30~12:00	25 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	26 スマホ教室 (マップを 使いこなそう) 10:30~12:00	27 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 ハッピールーム 13:30~16:00 シアター しなのまち 13:30~	28 団体利用申請 7月分受付
29	30	31 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	<p style="text-align: center;"><b>【高齢者マッサージサービスについてのご願い】</b></p> <p>●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>			



## 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