



信濃町

シニア

活動館

館だより



6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。)

3 10 17 24 金 健康体操

【要申込 各日先着15名】

①9:15~10:00 ②10:15~11:00
③11:15~12:00

ラジオ体操、新宿いきいき体操、新宿ごっくん体操
などで楽しく体を動かしましょう。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。

3 17 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：3日分：5月27日（金）
17日分：6月10日（金）

3 17 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

歌って踊って今日も健康！歌を口ずさみながら「フィット
ネスダンス」をいたしましょう。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
開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

7 9 火 木 スマホ教室【入門編】
メールをしよう

【要申込 各日先着4名】

各日共10:30~12:00

文字入力の基本操作から、メールの種類やメールの
送受信方法について学ぶ講座です。

21 23 火 木 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】

各日共10:30~12:00

インターネットを活用し、アプリとは何か？アプリの追加・
削除方法、使うときの注意点について学びます。

参加費：無料 申込受付開始：7日・9日分：
5月31日（火） 21日・23日分：6月14日（火）

10 金 古典を愉しむ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着12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「妊娠・出産」。
参加費：無料 申込受付中（前月の開催日から受付）

18 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：6月11日（土）

19 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：6月13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。

【まちなか避暑地】

新宿区では誰もが暑い時期に無理なく過ごせるよう、6月
1日から「まちなか避暑地」を行います。利用登録がない方
もご利用いただけますのでお気軽にご来館ください。
6月1日（水）～9月30日（金）午前9時～午後6時

【熱中症予防を始めましょう】

気温と湿度が上がり始めるこの時期。早めに暑さに備えて
おきましょう。まずは「こまめな水分補給」、室内では「エア
コンを活用しながらこまめに換気」、屋外では「暑さを避け
てマスク休憩」、そして「暑さに負けない体力づくり」を。

令和4年6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。 ・申し込みは、実施日当日の午前9時から、電話もしくは直接当館にて受け付けいたします。 			<p>1</p>  <p>「まちなか避暑地」 はじめました。 6月1日～9月30日</p>	<p>2</p>	<p>3 健康体操</p> <p>9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00</p> <p>iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00</p> <p>歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30</p>	<p>4</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7 ストレッチ教室</p> <p>10:00~11:00 300円</p> <p>スマホ教室 (メールをしよう) 10:30~12:00</p>	<p>8 高齢者 マッサージサービス</p> <p>13:00~17:00</p>	<p>9 スマホ教室 (メールをしよう)</p> <p>10:30~12:00</p>	<p>10 健康体操</p> <p>9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00</p> <p>古典を愉しむ 13:00~14:30</p>	<p>11</p>
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14 ストレッチ教室</p> <p>10:00~11:00 300円</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17 健康体操</p> <p>9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00</p> <p>iPadで脳トレ 9:30~10:00 10:30~11:00</p> <p>歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30</p>	<p>18 手芸講座 (手縫いで作る ペットボトルカバー) 13:30~16:00</p>
<p>19 うたごえ広場</p> <p>14:00~15:00 15:20~16:20</p>	<p>20 葉彩会</p> <p>13:20~15:50</p> <p>シアター しなのまち 13:30~</p>	<p>21 ストレッチ教室</p> <p>10:00~11:00 300円</p> <p>スマホ教室 (アプリを楽しもう) 10:30~12:00</p>	<p>22 ボランティアサークル しなの</p> <p>13:30~15:30</p>	<p>23 スマホ教室 (アプリを楽しもう)</p> <p>10:30~12:00</p> <p>パソコン教室入門編 13:30~14:30</p>	<p>24 健康体操</p> <p>9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00</p> <p>ハッピールーム 13:30~16:00</p>	<p>25 団体利用申請 8月分受付</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28 ストレッチ教室</p> <p>10:00~11:00 300円</p>	<p>29 パソコン教室基本編</p> <p>13:30~15:00</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</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