

7月

信濃町  
シア  
活動館

館 だ よ り



7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 8 15 22 金 健康体操**

**【要申込 各日各回先着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。

**1 15 金 iPadで脳トレを楽しもう！**

**【要申込 各日各回先着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：6月24日（金）  
15日分：7月8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

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。

**8 金 古典を愉しむ<sup>たの</sup>~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「火事」。  
参加費：無料 申込受付中（前月の開催日から受付）

**11 月 インターネットを使おう**

**【要申込 先着10名】**

13:30~15:00

インターネットを使った検索の仕方や注意点について、さらにWI-FIの利用方法について学びます。  
参加費：無料 申込受付開始：7月4日（月）

**17 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：7月11日（月）

**22 金 熱中症対策講座**

11:00~11:15（健康体操の間の時間です）

熱中症対策していますか？「自分は大丈夫」と思っている方、この機会に予防と対策を学びましょう。  
参加費：無料 共催：龍生堂薬局

**31 日 日本のフォーク・ニューミュージックを歌おう**

**【要申込 各回先着18名】**

①14:00~15:00 ②15:20~16:20

懐かしい名曲の数々をギター伴奏に合わせて楽しく歌いましょう。  
参加費：無料 申込受付開始：7月25日（月）

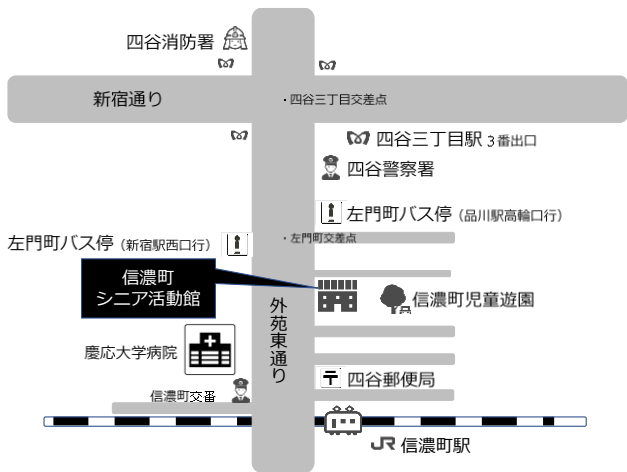
**【新型コロナウイルス感染症対策について】**  
**「三つの密の回避」「人と人との距離の確保」「マスク・靴下の着用」「手洗い・消毒などの手指衛生」**  
 をはじめとした基本的な感染防止策を徹底するようお願いいたします。

**【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」を行なっています。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。  
 9月30日（金）まで。時間：午前9時~午後6時

**【熱中症にご注意ください】**  
 熱中症は高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることで発症します。予防対策として「のどが渇く前にこまめに水分をとる」「涼しい服装をこころがける」「食事はしっかりとる」を実践しましょう。

# 令和4年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>31</b> フォーク・ニューミュージック うたごえ 14:00~15:00 15:20~16:20	<b>【高齢者マッサージサービスについて】</b> ・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、 <b>電話 もしくは直接当館にて受け付けいたします。</b>					<b>1</b> 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 <b>iPadで脳トレ</b> 9:30~10:00 10:30~11:00 歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	<b>6</b> 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	<b>7</b>	<b>8</b> 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 <b>古典を愉しむ</b> 13:00~14:30	<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>11</b> スマホ教室 (インターネットを 使おう) 13:30~15:00	<b>12</b> ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 <b>iPadで脳トレ</b> 9:30~10:00 10:30~11:00 歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30	<b>16</b>	
<b>17</b> うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20	<b>18</b> 葉彩会 13:20~15:50	<b>19</b> ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 <b>パソコン教室            入門編</b> 13:30~14:30	<b>20</b> 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	<b>21</b>	<b>22</b> 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 <b>熱中症対策講座</b> 11:00~11:15 <b>おてがる            体力確認会</b> 13:00~17:00 <b>ハッピールーム</b> 13:30~16:00	<b>23</b> 団体利用申請 <b>9月分受付</b>	
<b>24</b>	<b>25</b> シアター <b>しなのまち</b> 13:30~	<b>26</b> ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	<b>27</b> パソコン教室 <b>基本編</b> 13:30~15:00 <b>ボランティアサークル            しなの</b> 13:30~15:30	<b>28</b>	<b>29</b> スマートフォン <b>体験会</b> 10:00~13:00	<b>30</b>	



**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-koureikyuu.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