



信濃町
シニア



活動館 館だより

8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。)

2 9 23 30 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！筋力の維持向上を目指す簡単な体操です。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。

5 12 19 26 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。

5 19 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:5日分:7月29日(金)
19日分:8月12日(金)

7 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:8月1日(月)

8 月 スマホ教室【入門編】
文字入力をマスターしよう

【要申込 先着10名】

13:30～15:00

文字入力の基本操作を学ぶ講座です。キーボードやボタンとは違うスマホならではの入力のコツがわかります。
参加費：無料 申込受付開始：8月1日(月)

12 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「夢で逢えたら」。
参加費:無料 申込受付中(前月の開催日から受付)

16 火 おしゃれ講座
～優しい和紙のアクセサリ～

【要申込 先着10名】

13:30～16:00

手作した和紙のビーズでネックレスを作ります。
参加費:無料 申込受付開始：8月8日(月)

31 水 手芸講座
～ファスナー付きポーチ～

【要申込 各日先着6名】

13:30～16:00

参加費:無料 申込受付開始：8月24日(水)

【基本的な新型コロナウイルス感染防止対策の徹底をお願いいたします】

「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対策を徹底するようお願いいたします。

【まちなか避暑地開催中です！】

新宿区では誰もが暑い時期に無理なく過ごせるよう、「まちなか避暑地」を行なっています。

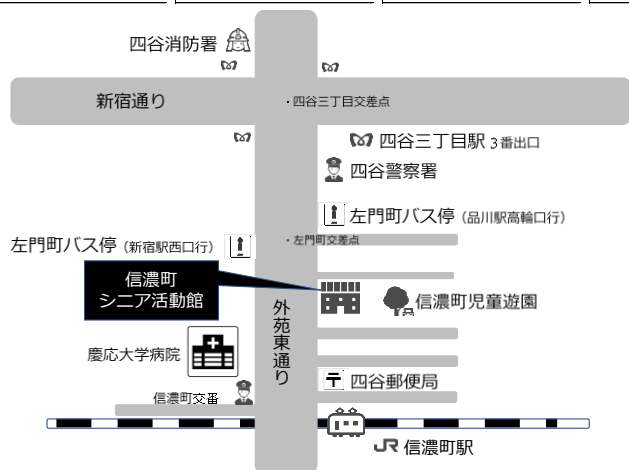
利用登録がない方もご利用いただけますのでお気軽にご来館ください。

開催期間：9月30日(金)まで。時間：午前9時～午後6時



令和4年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 打ち水大作戦 11:00~	3	4	5 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 うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20	8 スマホ教室 (文字入力を マスターしよう) 13:30~15:00	9 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 打ち水大作戦 11:00~	10 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	11	12 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 葉彩会 13:20~15:50	16 打ち水大作戦 11:00~ おしゃれ講座 13:30~16:00	17	18	19 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	20
21	22	23 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 打ち水大作戦 11:00~ パソコン教室 入門編 13:30~14:30	24 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	25	26 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 出張相談会 10:00~11:30 ハッピールーム 13:30~16:00	27 団体利用申請 10月分受付
28	29 パソコン教室 基本編 13:30~15:00	30 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 打ち水大作戦 11:00~ シアター しなのまち 13:30~	31 手芸講座 13:30~16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【高齢者マッサージサービスについて】</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。 </div>		



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