



信濃町

シア

活動館



9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 16 23 30 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

体操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。

2 16 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:2日分:8月26日(金)
16日分:9月9日(金)

2 16 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！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。

6 13 20 27 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。

9 金 古典を愉しむ^{たの}~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「清涼殿①」。
参加費:無料 申込受付中(前月の開催日から受付)

11 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:9月5日(月)

12 月 スマホ教室【入門編】
メールをしよう

【要申込 先着10名】

13:30~15:00

メールでやりとりをしたい方、ショートメールに興味のある
方、メールの種類や送受信方法について学びましょう。
参加費:無料 申込受付開始:9月5日(月)

14 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

使い勝手の良いファスナー付きのポーチを作ります。
参加費:無料 申込受付開始:9月7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。

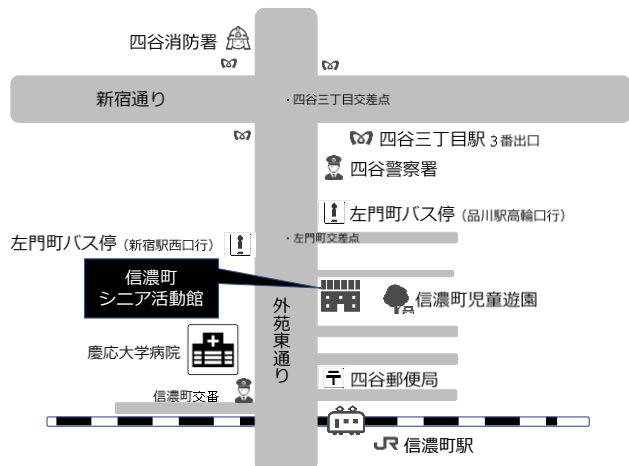
利用登録がない方もご利用いただけますのでお気軽にご来館ください。

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9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】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新宿区内にお住いの60歳以上の方が対象です。 ・1コマ(1,000円) 25分+消毒5分、2コマ (2,000円) まで受診可能。 ・実施日当日の午前9時から、電話もしくは当館受付にてご予約ください。 ・体の下に敷く大判のバスタオル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、計3枚のタオルをお持ちください。 				1	2 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	3
4	5	6 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	7 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	8	9 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	10
11 うたごえ広場 14:00~15:00 15:20~16:20	12 スマホ教室 ～メールをしよう～ 13:30~15:00	13 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	14 手芸講座 13:30~16:00	15	16 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	17 シアター しなのまち 13:30~
18	19 葉彩会 13:20~15:50	20 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	21 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	22	23 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	24 団体利用申請 11月分受付
25	26	27 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	28 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	29 パソコン教室 13:30~15:00	30 健康体操 9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00 おしゃれ講座 13:30~16:00	1



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