信
令和4年10月発行
No.157

10月 信濃町シニア活動館だより

10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。）
※開始時間が変更された事業・講座があります。参加される事業・講座の内容をお確かめください。

4 11 18 25 火 転ばぬ先の…ストレッチ教室

【要申込 各日先着29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。

7 14 21 28 金 健康体操

【要申込 各日各回先着25名】 時間変更
①10:00～10:45 ②11:00～11:45
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。

7 21 金 iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各日各回先着5名】 時間変更
①9:20～9:50 ②10:20～10:50
iPadを使った脳トレで記憶力・注意力・思考力を向上させましょう。 参加費:無料 申込受付開始：7日分:9月30日（金） 21日分:10月14日（金）

7 21 金 歌謡曲でダンスサイズ

【要申込 各日先着15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。

10 月 スマホ教室【入門編】～電話をしよう～

【要申込 先着10名】
13:30～15:00
電話のかけ方・受け方や電話帳の登録のしかたについて学びましょう。 参加費：無料 申込受付開始：10月3日（月）

14 金 古典を愉(たの)しむ～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着16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②」。
参加費:無料 申込受付中（前月の開催日から受付）

【基本的な新型コロナウィ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。

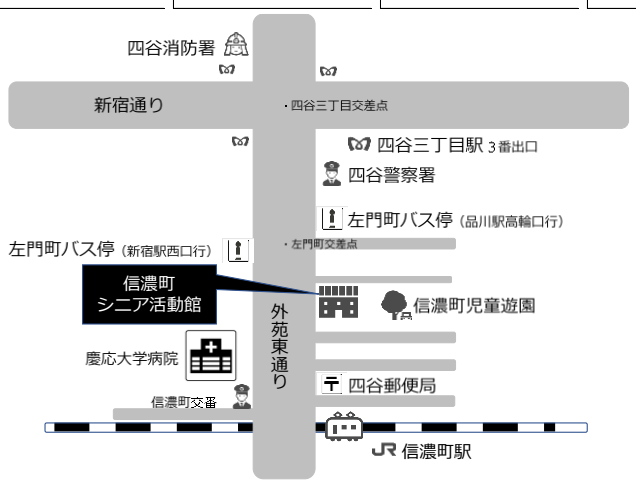
【高齢者マッサージサービスについてのお願い】
・施術前後に消毒作業を行なう関係から**1コマ25分（1,000円）**となります。（2コマ50分まで受診可能）
・体の下に敷く大判バスタオル1枚、頭を伏せるタオル1枚、施術者が**マッサージ箇所を触る際に使うタオル1枚、合計3枚のタオルを可能な限りお持ちください。枕はございません。**必要でしたら**厚地のタオル**も合わせてお持ちください。
・実施日**当日の午前9時から**予約の受け付けをいたしますので、電話もしくは当館受付でお申し込みください。
・高齢者マッサージサービスにつきましては、60歳以上の新宿区民の方が対象となります。

【秋バテを知っていますか？】
過酷な夏も過ぎ去り、爽やかなはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない…、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら**「秋バテ」**かもしれません。秋バテには食養生がおすすめ、と言われています。中でも**「旬の食材」**には美味しく栄養が豊富なだけではなく、その季節のトラブルに対応する嬉しい働きが詰まっています。**「疲労を回復しカラダを元気にする」「胃腸を整える」**、さらに**「カラダを潤おす」**と言われる**「山いも」「さつまいも」「かぶ」「にんじん」「しいたけ」**など、今が旬の秋の食材を摂ることで**胃腸を整え、体力を回復させてあげましょう。**

令和4年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 フォーク・ニューミュージック うたごえ 14:00~15:30	31					1
2 うたごえ広場 14:00~15:30 時間変更	3	4 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	5	6 時間変更	7 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 iPadで脳トレ 9:20~9:50 10:20~10:50 歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30	8
9 シアター しなのまち 13:30~	10 スマホ教室 ~電話をしよう~ 13:30~15:00	11 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	12 高齢者 マッサージサービス 13:00~17:00	13	14 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 お薬講座 10:40~11:05 古典を愉しむ 13:00~14:30	15 時間変更
16	17 葉彩会 13:20~15:50	18 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	19 パソコン教室 13:30~15:00	20 時間変更	21 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 iPadで脳トレ 9:20~9:50 10:20~10:50 歌謡曲でダンスサイズ 13:30~14:30	22 団体利用申請 12月分受付
23	24	25 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	26 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	27	28 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 出張相談会 10:00~11:30 ハッピールーム 13:30~16:00	29 時間変更

↖30,31は左上



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-koureikyou.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