



信濃町 シア 活動館



11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。）

おしゃれ講座 ～スカーフで秋を楽しむ～

2 **水** 10:30～11:30
申込受付開始：10月26日（水）

8 **火** 13:30～14:30
申込受付開始：11月3日（木）

【要申込 各日先着6名】

ご参加の際は、一辺80センチ前後の正方形のスカーフ
をお持ち下さい。参加費：無料

4 **18** **金** iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各日各回先着5名】

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：10月28日（金） 18日分：11月11日（金）

4 **18** **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

歌を口ずさみながら「フィットネスダンス」。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。

5 **12** **土** 手芸講座 ～小さなクリスマスツリー～

【要申込 各日先着8名】

（定員を超えた場合は抽選となります）

各日共13:30～16:00

小さくてかわいい手のひらサイズのツリーを作ります。

ご希望日をお選びください。参加費：無料 申込受付
期間：10月27日（木）～11月1日（火）

6 **日** うたごえ広場

【要申込 各回先着28名】

14:00～15:30

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：10月31日（月）

7 **月** スマホ教室 ～LINEとは何ですか？～

【要申込 先着15名】

13:30～15:00

LINEがよく使われているのはなぜ？メッセージ機能の
使い方や、安全な使い方を学びましょう。

参加費：無料 申込受付開始：10月31日（月）

19 **土** フォルクローレ演奏会

【要申込 先着24名】

14:00～15:30

南米アンデス地方の民族音楽をご堪能下さい。

出演：ロス ボラーチョス

参加費：無料 申込受付開始：11月12日（土）

14 **月** スマホ教室【入門編】 ～カメラを使おう～

【要申込 先着10名】

13:30～15:00

カメラで写真や動画を撮影する方法を学ぶ講座です。
ボタンの機能や撮影した写真の見方も学びましょう。

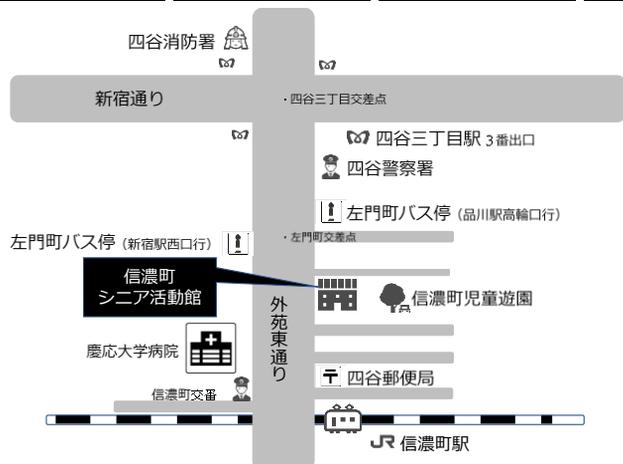
参加費：無料 申込受付開始：11月7日（月）

【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。

令和4年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	2 おしゃれ講座 「スカーフで 秋を楽しむ」 10:30~11:30 マッサージサービス 13:00~17:00	3	4 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	5 手芸講座 「小さな クリスマスツリー」 13:30~16:00
6 うたごえ広場 14:00~15:30	7 スマホ教室 「LINEとは 何ですか?」 13:30~15:00	8 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 おしゃれ講座 「スカーフで 秋を楽しむ」 13:30~14:30	9	10	11 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 おてがる 体力確認会 13:00~17:00	12 手芸講座 「小さな クリスマスツリー」 13:30~16:00
13	14 スマホ教室 「カメラを使おう」 13:30~15:00	15 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 リサイクル講座 13:30~15:00	16 マッサージサービス 13:00~17:00	17	18 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	19 フォルクローレ 演奏会 14:00~15:30
20 シアター しなのまち 13:30~	21 葉彩会 13:20~15:50	22 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 パソコン教室 13:30~15:00	23	24	25 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	26 団体利用申請 1月分受付
27	28	29 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	30 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	<p>【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】</p> <p>「三つの密の回避」</p> <p>「人と人との距離の確保」</p> <p>「マスク・靴下の着用」</p> <p>「手洗い・消毒などの手指衛生」</p> <p>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。</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