



信濃町 シニア 活動館



12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 木 おしゃれ講座 ～クリスマスリース～

【要申込 先着8名】（定員を超えた場合は抽選）

13:30～16:00

もうすぐクリスマス。ぬくもりあふれる手作りのリースを飾ってクリスマスを楽しみましょう！ 参加費:無料 申込受付期間: 11月24日(木)～11月26日(土)

2 9 16 23 金 健康体操

【要申込 各日各回先着25名】

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。

2 16 金 iPadで脳トレを楽しもう！

【要申込 各日各回先着5名】

①9:20～9:50 ②10:20～10:50

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:2日分:11月25日(金) 16日分:12月9日(金)

2 金 歌謡曲でダンスサイズ

【要申込 先着15名】

13:30～14:30

歌を口ずさみながらフィットネス。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。

6 13 20 火 転ばぬ先の… ストレッチ教室

【要申込 各日先着29名】

10:00～11:00

ストレッチ体操で転ばない体づくりをしましょう！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～百人一首鑑賞講座～

【要申込 先着20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「結婚①」。参加費:無料 申込受付中（前回の開催日から受付）

11 日 うたごえ広場

【要申込 先着28名】

14:00～15:30

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:12月5日(月)

12 月 スマホ教室【基本編】 ～アプリを楽しもう～

【要申込 先着10名】

13:30～15:00

アプリの追加方法がわからない方、有料アプリと無料アプリの違いがわからない方におすすめです。参加費:無料 申込受付開始:12月5日(月)

【年末年始 休館のご案内】

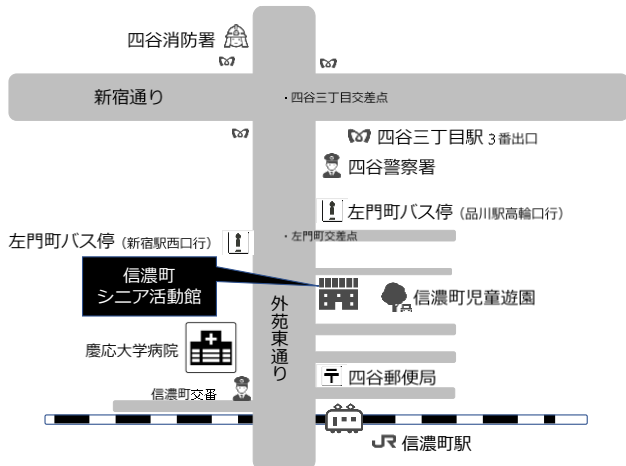
日頃より信濃町シニア活動館をご利用いただき誠にありがとうございます。
当館は12月29日(木)～1月3日(火)の期間、休館させていただきます。
新年は1月4日(水)より開館いたします。
来年もご利用のほどをよろしくお願い申し上げます。

【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。

令和4年12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> <p>・新宿区内にお住いの60歳以上の方が対象です。</p> <p>・実施日当日午前9時から、電話もしくは当館受付にてご予約ください。</p> <p>・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)まで可能です。</p> <p>・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。</p> <p>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。</p>				<p>1 おしゃれ講座 「クリスマスリース」 13:30~16:00</p>	<p>2 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</p>	3
4	5	<p>6 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円</p>	7	8	<p>9 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30</p>	10
<p>11 うたごえ広場 14:00~15:30</p>	<p>12 スマホ教室 「アプリを楽しもう」 13:30~15:00</p>	<p>13 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円</p>	<p>14 マッサージサービス 13:00~17:00</p>	15	<p>16 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 いきいき体操 講習会 14:00~16:00</p>	<p>17 団体利用申請 2月分受付</p>
18	<p>19 葉彩会 13:20~15:50 シアター しなのまち 13:30~</p>	<p>20 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 パソコン教室 13:30~15:00</p>	<p>21 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30</p>	22	<p>23 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00</p>	24
25	26	27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日



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