

# 1月

# 信濃町 シア 活動館

# 館だより

信  
令和5年1月発行  
No.160

明けましておめでとうございます。  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしく願いいたします。

1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。）

6 13 20 27 金 健康体操

【要申込 各日各回先着25名】

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

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 20 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。

9 月 スマホ教室【入門編】  
～あんしん・安全に使うために～

【要申込 先着10名】

13:30～15:00

スマホの個人情報管理に不安のある方、スマホを使った詐欺に不安のある方におすすめの講座です。

参加費：無料 申込受付開始：1月4日（水）

10 17 24 31 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。

13 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「うさぎ」。

参加費：無料 申込受付中（前回の開催日から受付）

15 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：1月9日（月）

21 土 手芸講座  
～ポケット付きティッシュ入れ～（1回目）

【要申込 先着8名】（定員を超えた場合は抽選）

13:30～16:00 参加費：無料

申込受付期間：1月14日（土）～1月18日（水）

〔2回目の開催日程 2月4日（土）〕

〔申込受付期間：1月28日（土）～1月31日（火）〕

【新型コロナウイルス感染症対策について】  
感染リスクの高い行動は控え、  
「マスク・靴下の着用」「手洗い・消毒などの手指衛生」  
「3密（密接・密集・密閉）の回避」「こまめな換気」  
など基本的な感染対策を徹底しましょう。

【高齢者マッサージサービスについて】

・新宿区内にお住いの60歳以上の方が対象です。・当日午前9時から電話もしくは当館受付にてお申し込みください。  
・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）まで可能です。  
・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。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。

# 令和5年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 マッサージサービス 13:00~17:00	5	6 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	7
8	9 スマホ教室 「あんしん・安全に 使うために」 13:30~15:00	10 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	11	12	13 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	14
15 うたごえ広場 14:00~15:30	16 葉彩会 13:20~15:50	17 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	18 マッサージサービス 13:00~17:00	19	20 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	21 手芸講座 「ポケット付き ティッシュ入れ」 13:30~16:00
22 シアター しなのまち 13:30~	23 利用者懇談会 14:00~15:00	24 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	25 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	26 パソコン教室 13:30~15:00	27 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	28 団体利用申請 3月分受付
29	30	31 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	1	2	3	4



## 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