



信濃町

シニア

活動館

館 た よ り



2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。)

3 10 17 24 **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。

3 17 **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:3日分:1月27日(金) 17日分:2月10日(金)

3 17 **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。

4 **土** 手芸講座 ~ポケット付きティッシュ入れ~

【要申込 先着8名】(定員を超えた場合は抽選)

13:30~16:00

予備のティッシュが入るポケット付きです。参加費:無料
申込受付期間:1月28日(土)~1月31日(火)

7 14 21 28 **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。

10 **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②」。
参加費:無料 申込受付中(前回の開催日から受付)

12 **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:2月6日(月)

13 **月** スマホ教室【応用編】
~マップを使いこなそう~

【要申込 先着10名】

13:30~15:00

地図アプリの使い方を知りたい方におすすめです。目的地や観光地の情報検索の方法を学べます。
参加費:無料 申込受付開始:2月6日(月)

【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。

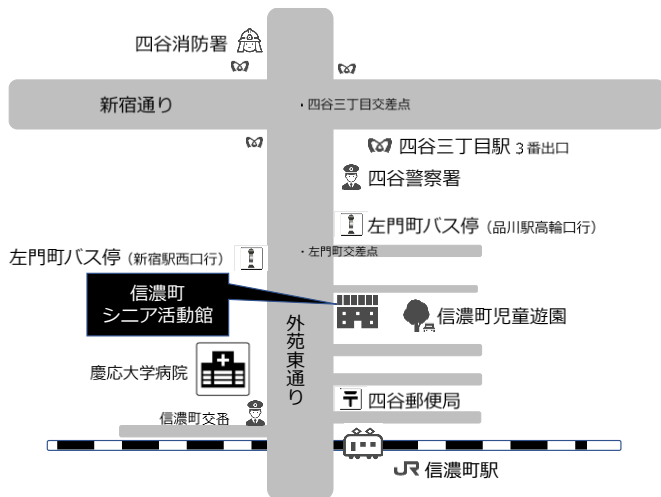
【高齢者マッサージサービスについて】

・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2月

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

【信濃町シニア活動館は、50歳以上のシニア世代・高齢者の方々の生活を豊かにする活動を応援しています】



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-koureikyuu.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