

3月

信濃町

シニア

活動館

館

た

より

信

令和5年3月発行
No.162

3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 31 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:2月24日（金） 17日分:3月10日（金）

7 14 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^{たの} ～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）

おしゃれ講座 ～クラフトテープで作る桜飾り～

11 土 13 月 13:30～15:30

14 火 10:00～12:00

【要申込 各日先着6名】お部屋の飾りとして、あるい
はバックなどのアクセサリーとしてもお楽しみください。
参加費：無料 申込受付開始：3月1日（水）

13 月 スマホ教室【応用編】～アプリを楽しもう～

【要申込 先着10名】

13:30～15:00

アプリの選び方やアプリの追加と削除、有料アプリと無料
アプリの違いなどについて学びます。
参加費：無料 申込受付開始：3月6日（月）

19 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：3月13日（月）

31 金 音声ガイド付き映画上映会
「湯を沸かすほどの熱い愛」

【要申込 先着25名】

13:30～15:30

セリフや環境音だけではわからなかった映画の情報を伝
えることができる「音声ガイド」付きの映画会です。
参加費：無料 申込受付開始：3月17日（金）

【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。

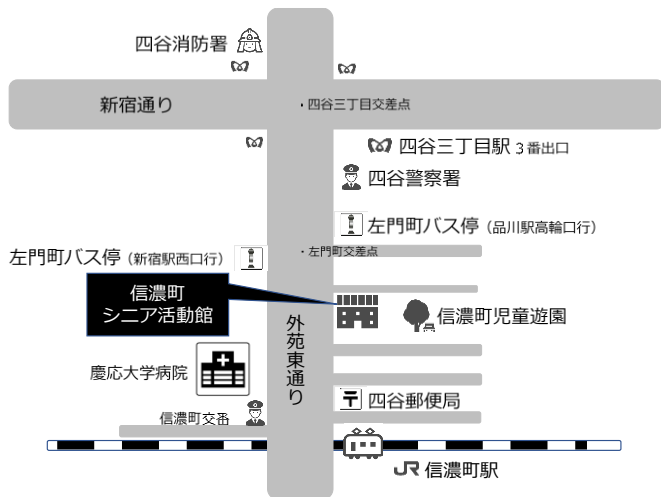
・施術前後に消毒作業を行なう関係から1コマ25分（1,000円）となります。2コマ（50分）まで可能です。

・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3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	1 マッサージサービス 13:00~17:00	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
5	6	7 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	8	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 おしゃれ講座 「クラフトテープの 桜飾り」 13:30~15:30
12	13 スマホ教室 「アプリを楽しもう」 13:30~15:00 おしゃれ講座 「クラフトテープの 桜飾り」 13:30~15:30	14 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 おしゃれ講座 「クラフトテープの 桜飾り」 10:00~12:00	15 マッサージサービス 13:00~17:00	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 パソコン教室 13:30~15:00
19 うたごえ広場 14:00~15:30	20 葉彩会 13:20~15:50	21	22	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 5月分受付
26	27 シアター しなのまち 13:30~	28 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	29	30 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	31 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 音声ガイド付き 映画上映会 13:30~15:30	1

【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