

4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。)

●× 今月のおすすめ講座 ▲■

スマホ教室【入門編】～文字入力をマスターしよう～

10日(月) 13:30～15:00 要申込 先着10名 申込受付開始:4月3日(月)

スマートフォンの文字入力を学びましょう。ひらがな・漢字・英数字・絵文字など、よく使う文字の入力方法をご説明します。この講座から基本的な文字の入力方法が身につく、メールやLINEなどの文字を使ったコミュニケーションができるようになります。

転ばぬ先の…
ストレッチ教室

ストレッチ体操で転ばない体作りを。筋力の維持向上を目指す簡単な体操です。参加費:300円

4日11日18日25日(火)

10:00～11:00

【要申込 各日29名】

※開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

健康体操

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

7日14日21日28日(金)

10:00～10:45/11:00～11:45

【要申込 各日各回22名】

※開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

脳トレを楽しもう!

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

7日21日(金)

9:20～9:50/10:20～10:50

【要申込 各日各回5名】

申込受付開始:7日分は3月31日(金)、21日分は4月14日(金)

歌謡曲で
ダンスサイズ

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

7日21日(金)

13:30～14:30

【要申込 各日15名】

※開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

たの
古典を楽しむ

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③」。参加費:無料

14日(金)

13:00～14:30

【要申込 先着20名】

前回の開催日から申込受付中

ボランティアサークル
しなの

利用者の皆さんから集めた使用済み切手を整理し、社会福祉協議会を通して寄付しています。

26日(水)

13:30～15:30

【要申込 先着6名】

ご自由にご参加ください。

うたごえ広場

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

29日(土・祝)

14:00～15:30

【要申込 先着35名】

申込受付開始:4月24日(月)

【新型コロナウイルス感染症対策】

- 社会的距離の確保や、手指消毒、換気などの基本的な感染対策をお願いします。
- ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です。



手洗い



換気

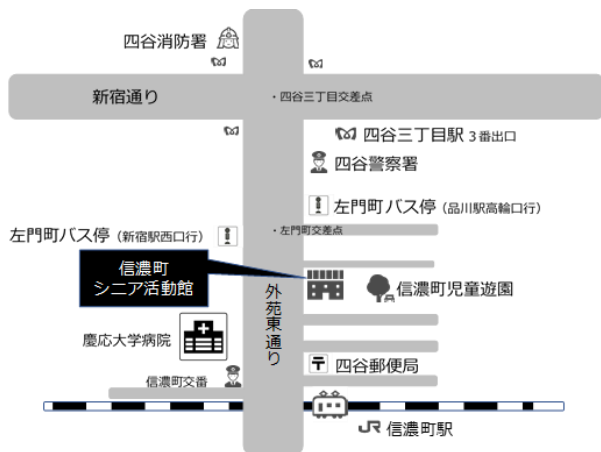
【高齢者マッサージサービス】

- 4月の実施予定日:12日(水)
- 区内在住、60歳以上の方が対象。当日午前9時から受付開始。
- 1コマ25分(1,000円)。2コマ(50分)まで受診可能。
- シーツや枕のご用意はありません。タオルを大小3枚程度お持ちください。(例:体の下に敷くもの、頭の下に敷くもの、マッサージする箇所へ置くもの、枕代わりに使用するものなど)

令和5年4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	29	30	31	1
2	3	4 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	5	6	7 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	8
9	10 スマホ教室 「文字入力」 13:30~15:00	11 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	12 マッサージ サービス 13:00~17:00	13	14 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	15
16	17 葉彩会 13:20~15:50	18 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	19	20	21 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	22
23	24 シアター しなのまち 13:30~	25 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	26 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	27	28 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	29 うたごえ広場 14:00~15:30
30						

【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-koureiyou.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