

6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 ▲■

うたごえ広場

**11日(日) 14:00~15:30** 要申込先着**35名** 申込受付開始:**6月5日(月)**

歌うことは身近な健康法です。いくつもの健康法を試したけど長続きしないという人でも、歌うことなら無理なく続けられるでしょう。ストレスを発散して美しく健康であるためにも、ピアノの伴奏に合わせてみんなで一緒に思い切り声を出して歌いましょう。 参加費：無料

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

**2日・9日・16日・23日・30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

**2日・16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:2日分は**5月26日(金)**、16日分は**6月9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

**2日・16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。

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

**6日・13日・20日・27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。

の  
古典を楽しむ

日本語は和歌を詠むためにできた言葉。和歌を通して古の世界に触れてみませんか。今回のテーマは「茶川俊奏②」。参加費:無料

**9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

スマホ教室  
～電話をしよう～

電話のかけ方・受け方・電話帳の登録を学びます。この講座で通話に関する基本的な操作を覚えましょう。

**12日(月)**  
**13:30~15:00**  
【要申込 先着**10名**】  
申込受付開始:**6月5日(月)**

手芸講座

つまみ細工のブローチ作り

つまみ細工でお花のブローチを作ります。ボンドを使う簡単な作業です。参加費:無料

**30日(金)**  
**13:30~16:00**  
【要申込 抽選により**10名**】  
申込は**6月21日(水)~23日(金)**の期間内に受け付けます。

【まちなか避暑地】

誰もが暑い時期に無理なく過ごせるよう、今月から「まちなか避暑地」が始まります。利用登録がない方もご利用いただけます。お気軽にご来館ください。

期間：**6月1日(木)~9月30日(土)**  
午前**9時**~午後**6時**



▲この「のぼり」が目印です

【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症対策をお願いします。
- ご自身を感染から守るために、マスクの着用が効果的です。



手洗い



密接

密閉

密集



換気

# 令和5年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	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	5	6	7	8	9	10
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円			健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	
11	12	13	14	15	16	17
うたごえ広場 14:00~15:30	スマホ教室 「電話をしよう」 13:30~15:00	ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	マッサージ サービス 13:00~17:00		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	20	21	22	23	24
	葉彩会 13:20~15:50	ストレッチ教室 10:00~11:00 300円		麻雀大会 13:00~17:00	健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	団体利用申請 8月分受付
25	26	27	28	29	30	1
		ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	シアター しなのまち 13:30~	健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 手芸講座 「つまみ細工の ブローチ作り」 13:30~16:00	



**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