

7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

ぐるーぷ・カナリヤ朗読会

19日(水) 14:00~15:30 要申込先着35名 申込受付開始:7月10日(月)

情感のこもった芸術的な朗読を楽しんでみませんか?カナリヤメンバーが美しい日本語の響きを奏でます。ぐるーぷ・カナリヤは新宿区内で活動しているボランティアグループです。今回はオー・ヘンリー、夏目漱石、谷川俊太郎などの作品を朗読いたします。 参加費:無料

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6月30日(金)、21日分は7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(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。

スマホ教室

~インターネットを使おう~

インターネットの使い方を学ぶ講座です。知りたい情報を調べるコツや利用するうえで気をつけたいことについてご説明します。参加費:無料

10日(月)  
13:30~15:00  
【要申込 先着10名】  
申込受付開始:7月3日(月)

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「七夕」。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

うたごえ広場

歌うことは身近な健康法です。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

16日(日)  
14:00~15:30  
【要申込 先着35名】  
申込受付開始:7月10日(月)

美空ひばりさんを  
歌おう

みなさんご存知、「歌謡界の女王」美空ひばりさんの歌をギター伴奏に合わせて一緒に歌いましょう。参加費:無料

30日(日)  
14:00~15:30  
【要申込 先着35名】  
申込受付開始:7月24日(月)

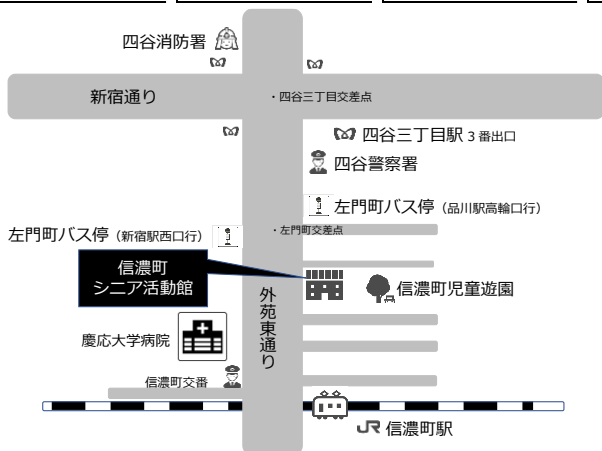
【まちなか避暑地】



暑い時期を無理なく過ごせるよう、「まちなか避暑地」を開催しております。施設登録がない方も利用できます。お気軽にご来館ください。午前9時~午後6時 9月30日(土)まで開催。  
◀ こののぼりが目印です。

# 令和5年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 美空ひばりさんを 歌おう 14:00~15:30	31					1
2	3	4 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	5 マッサージ サービス 13:00~17:00	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 「インターネットを 使おう」 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	13	14 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 健康講座 10:45~11:00 古典を愉しむ 13:00~14:30	15
16 うたごえ広場 14:00~15:30	17 葉彩会 13:20~15:50	18 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	19 マッサージ サービス 13:00~17:00 ぐるーぷカナリヤ 朗読会 14:00~15:30	20 シアター しなのまち 13:30~	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	22 団体利用申請 9月分受付
23	24	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 出張相談会 10:00~12:00	29 ↖ 30,31は左上



**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7)「左門町」停留所から徒歩1分