

8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～その1～

～ライブ in 信濃町～  
津軽三味線演奏会

20日(日) 14:00～15:00

要申込先着30名 申込受付開始:8月10日(木)

早稲田大学の若い演奏者が迫力の津軽三味線を奏でます。津軽三味線伝統の曲や現代曲などを取り入れ、幅広い演奏をお楽しみいただけます。参加費:無料

## 今月のおすすめ講座～その2～

資生堂  
いきいき美容教室

30(水) 10:00～11:30

要申込先着25名 申込受付開始:8月8日(火)

化粧品で介護予防、健康寿命を伸ばそう!専門スタッフの進行に合わせて、参加者ご自身で顔や手のお手入れ・化粧を楽しみましょう。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

1日・8日・22日・29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。

## 脳トレを楽しもう!

iPadを使った簡単な脳トレです。記憶力・注意力・思考力を向上させましょう。参加費:無料

4日・18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:4日分は7月28日  
(金)、18日分は8月11日(金)

## 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

4日・11日・18日・25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。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

4日・18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。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「蛭」。参加費:無料

11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

～災害に備えよう～

災害時のスマートフォン活用について学びます。この講座で災害時の安否確認方法や情報収集のしかたを身につけておきましょう。参加費:無料

14日(月)

13:30～15:00  
【要申込 先着10名】  
申込受付開始:8月7日(月)

## うたごえ広場

歌うことは身近な健康法です。童謡、唱歌、抒情歌、歌謡曲など、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


27日(日)

14:00～15:30

【要申込 先着35名】  
申込受付開始:8月21日(月)よく食べよく歩きよくしゃべり  
【健やか脳をキープしましょう!】

- ・いろいろ食べて栄養をしっかりと!
- ・特に肉や卵、牛乳は毎日がおすすめ。
- ・買い物でも、習事でも、通院でもOK、一日一回お外に出て人と話そう!
- ・困ったときは助け合う! 助け合える人がいれば社会との繋がりを保てます。
- ・運動習慣を身につけよう!  
有酸素運動は脳を活性化させます。
- ・糖尿病や高血圧の進行を防ごう!  
生活習慣の改善、服薬管理の徹底を。

## 【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。施設登録がない方でもご利用いただけます。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

(土・日曜日、祝日も開催)

# 令和5年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	2	3	4 iPadで脳トレ 9:20~9:50 10:20~10:50 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	5
6	7	8 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	9 マッサージ サービス 13:00~17:00	10	11 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	12
13	14 スマホ教室 「災害に備えよう」 13:30~15:00	15	16	17	18 iPadで脳トレ 9:20~9:50 10:20~10:50 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	19
20 ライブ in 信濃町 津軽三味線演奏会 14:00~15:00	21 葉彩会 13:20~15:50	22 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 シアター しなのまち 13:30~ 四谷布遊の会 13:30~	23 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	24	25 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	26 団体利用申請 10月分受付
27 うたごえ広場 14:00~15:30	28	29 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	30 資生堂 いきいき美容教室 10:00~11:30	31	1	2



**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77）「左門町」停留所から徒歩1分