

9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

～おしゃれ講座～  
組紐で作るブレスレット

17日(日)13:30~14:30・20日(水)10:30~11:30

要申込 各日先着8名 申込受付開始 両日共9月11日(月) どちらかの日をお選びください。

和素材のパーツを組み合わせて作るブレスレットです。バッグに付けるチャームとしてもお使いいただけます。どなたにも簡単にできますのでお気軽にご参加ください。 参加費：無料

## 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

1日・15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：1日分は8月25日  
(金)、15日分は9月8日(金)

## 健康体操

ラジオ体操、新宿いきいき体操、新  
宿ごつくん体操などで、楽しく体を  
動かしましょう。 参加費：無料

1日・8日・15日・22日・29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

1日・15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

5日・12日・19日・26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。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。古典にはすべての新しさが潜ん  
でいます。和歌を通して古の世界に  
触れてみませんか。 参加費：無料

8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。童謡、  
唱歌、抒情歌、歌謡曲など、ピアノ  
の伴奏に合わせて、みんなで一緒に  
歌いましょう。 参加費：無料

10日(日)

14:00~15:30

【要申込 先着35名】

申込受付開始：9月4日(月)

スマートフォン  
個別相談会スマホを購入したが使い方が分から  
ない…。そんな方向けに個別相談  
会を開催します。ご自身のスマホを  
ご持参ください。 参加費：無料

11日(月)

13:30~15:10(お一人20分程度)

【要申込 先着5名】

申込受付開始：9月4日(月)

ハッピールーム  
折り紙教室花、動物、季節の風物詩。日本の伝  
統文化の一つである折り紙は、いま  
や「ORIGAMI」と呼ばれ海外で  
も親しまれています。参加費：無料

22日(金)

13:30~16:00

【要申込 先着10名】

申込受付開始：9月18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。  
施設の登録がない方でも  
ご利用いただけますので  
お気軽にご来館ください。

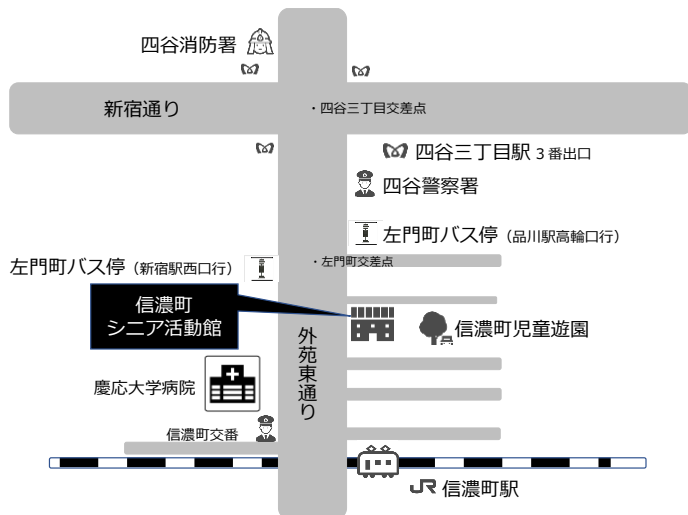
●午前9時～午後6時

●9月30日(土)まで

(土・日曜日、祝日も開催)

# 令和5年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 脳トレを楽しもう! 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	2
3	4	5 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	6 マッサージ サービス 13:00~17:00	7	8 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	9
10 うたごえ広場 14:00~15:30	11 スマートフォン 個別相談会 13:30~15:10	12 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	13	14	15 脳トレを楽しもう! 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	16
17 組紐で作る プレスレット 13:30~14:30	18 葉彩会 13:20~15:50	19 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	20 組紐で作る プレスレット 10:30~11:30 マッサージ サービス 13:00~17:00	21	22 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	23 団体利用申請 11月分受付 みどりのカーテン ギャラリー 13:00~17:00
24	25	26 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	27 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	28	29 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 シアター しなのまち 13:30~	30



**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-koureikyoku.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