

10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

みんなで歌う昭和ムード歌謡

29日(日)14:00~15:45 要申込 先着**40名** 申込受付開始 **10月23日(月)**

ギターの伴奏に合わせて懐かしい曲をみなさんと一緒に歌います。夜の情景など独特の世界観を持つ歌を楽しみましょう。 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

3日・10日・17日・24日・31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

6日・13日・20日・27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

6日・20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:6日分は**9月29日(金)**、20日分は**10月13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

6日・20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

知っておきたいシニアの健康管理

スマートフォンで健康管理をするときの活用方法を学ぶ講座です。インターネットを活用した診療や薬局の利用方法が学べます。参加費:無料

9日(月)
13:30~15:00
【要申込 先着10名】
申込受付開始:10月2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。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

13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

22日(日)
14:00~15:30
【要申込 先着40名】
申込受付開始:10月16日(月)

四谷高齢者総合相談センター 出張相談会

終活全般(見守り、遺言、葬儀、お墓、不動産、相続など)についてのアドバイスや、エンディングノートの記入方法まで。参加費：無料

27日(金)
10:00~12:00
【要申込 先着10名】
申込受付開始:10月23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

27日(金)
13:30~16:00
【要申込 先着10名】
申込受付開始:10月23日(月)

令和5年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	4	5	6 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	7
8	9 スマホ教室 「知っておきたい シニアの健康管理」 13:30~15:00	10 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	11 マッサージ サービス 13:00~17:00	12	13 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	14
15	16 葉彩会 13:20~15:50	17 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	18	19	20 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	21
22 うたごえ広場 14:00~15:30	23	24 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~	25 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	26	27 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 出張相談会 (終活全般) 10:00~12:00 ハッピールーム 13:30~16:00	28 団体利用申請 12月分受付
29 みんなで歌う 昭和ムード歌謡 14:00~15:45	30	31 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	1	2	3	4



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-koureikyou.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