

11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

～手芸講座～
つまみ細工 ポインセチアでアートフレーム



つまみ細工でポインセチアを作ります。クリスマスのインテリアとしてもお洒落です。

26日(日)13:30~16:00・29日(水)13:30~16:00

各日定員5名 申込受付期間 両日共11月20日(月)~22日(水) どちらかの日をお選びください。

定員を超えた場合は抽選となります。(当選した方には当館からご連絡いたします。) 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

3日・10日・17日・24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

3日・17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:3日分は10月27日(金)、17日分は11月10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

3日・17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

7日・14日・21日・28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。

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

12日(日)
14:00~15:30
【要申込 先着40名】
申込受付開始:11月6日(月)

スマホ教室
～入門編「カメラを使おう」～

カメラで写真を撮影する方法を学ぶ講座です。撮影画面の見方やボタンの機能、撮った写真を見る方法について学びます。参加費:無料

13日(月)
13:30~15:00
【要申込 先着10名】
申込受付開始:11月6日(月)

シアター
しなのまち

名作に出会うもよし、思い出の作品に巡り合うもよし。懐かしい映画でお楽しみください。参加費:無料

21日(火)
13:30~
【要申込 先着15名】
観覧申込受付中

ボランティアサークル
しなの

利用者の皆さんから集めた使用済み切手を整理し、社会福祉協議会を通して寄付しています。

22日(水)
13:30~15:30
ご自由にご参加ください。

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

24日(金)
13:30~16:00
【要申込 先着10名】
申込受付開始:11月20日(月)

令和5年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1 マッサージ サービス 13:00~17:00	2	3 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	4
5	6	7 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	8	9	10 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 おてがる 体力確認会 13:30~14:45 15:15~16:30	11
12 うたごえ広場 14:00~15:30	13 スマホ教室 「カメラを使おう」 13:30~15:00	14 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	15 マッサージ サービス 13:00~17:00	16	17 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	18
19	20 葉彩会 13:20~15:50	21 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 シアター しなのまち 13:30~	22 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	23 麻雀大会 13:00~17:00	24 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	25 団体利用申請 1月分受付
26 手芸講座 「つまみ細工 ポインセチアで アートフレーム」 13:30~16:00	27	28 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	29 手芸講座 「つまみ細工 ポインセチアで アートフレーム」 13:30~16:00	30	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97)「左門町」停留所から徒歩1分