

12

December
No.171

信濃町シニア

活動館

館 たより

12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～その1～

しなのまち演芸大会

4年ぶりの開催、団体活動の発表会です！
日頃の活動の成果を存分にご堪能ください。

17日(日)13:00~16:00

自主事業運営委員会・信濃町シニア活動館共催

今月のおすすめ～その2～

手芸講座 ちりめん生地の鏡餅

ちりめん生地で鏡餅を作ります。お正月の縁起物としてお使いください。

20日(水)・24日(日)13:30~16:00

各日定員7名 申込受付期間 両日共12月13日(水)~15日(金)

定員を超えた場合は抽選となります。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

1日・8日・15日・22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

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11月24日(金)、15日分は12月8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

1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(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。

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40名】
申込受付開始：12月4日(月)

スマホ教室

～基本編「アプリを楽しもう」～

アプリについて学ぶ講座です。アプリとは何か？アプリを追加する方法、おすすめのアプリについて学習いたしましょう。参加費：無料

11日(月)

13:30~15:00

【要申込 先着10名】
申込受付開始：12月4日(月)

【年末年始 休館のご案内】

日頃より信濃町シニア活動館をご利用いただき誠にありがとうございます。

当館は

12月29日(金)～1月3日(水)の期間、
休館させていただきます。

新年は1月4日(木)より開館いたします。
来年もご利用のほどをよろしくお願い申し上げます。

令和5年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1 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	2
3	4	5 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	6	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 スマホ教室 「文字入力」 13:30~15:00	12 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	13 マッサージ サービス 13:00~17:00	14	15 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	16 団体利用申請 2月分受付
17 しなのまち 演芸大会 13:00~16:00	18 葉彩会 13:20~15:50	19 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	20 手芸講座 「ちりめん生地の 鏡餅」 13:30~16:00	21	22 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45	23
24 手芸講座 「ちりめん生地の 鏡餅」 13:30~16:00	25	26 シアター しなのまち 13:30~ 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 休館日	30 休館日
31 休館日						



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