

1

January
No.172

信濃町

シニア

活動館

館 たより

あけましておめでとうございます

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

本年も皆様のご来館をお待ち申し上げます

信濃町シニア活動館職員一同

1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

リサイクル工房

3R、SDGs フードロスについて学びます。ゴミ削減やリサイクル活動普及の一環として、廃材を利用した工作や手芸も楽しめます。参加費：無料

16日(火)13:30~15:30

定員10名 申込受付開始：1月9日(火)

今月のおすすめ

ぐるーぷ・カナリヤ朗読会

情感のこもった芸術的な朗読を楽しんでみませんか？カナリヤメンバーが美しい日本語の響きを奏でます。参加費：無料

17日(水)14:00~15:30

定員35名 申込受付開始：1月10日(水)

今月のおすすめ

しなの亭

落語や演芸など日本伝統の芸能をお楽しみください。参加費：無料

22日(月)13:30~14:30

定員40名 申込受付開始：1月15日(月)

今月のおすすめ

マンスリー ミニアート ギャラリー ~メリッサクラブ編~

当館で団体活動を行なっている方々が製作した作品を発表する展示会です。日頃の活動の成果をご覧ください。

27日(土)13:00~17:00

ご自由にご覧ください。

スマホ教室

「あんしん・安全に
使うために」

使いすぎ防止や個人情報管理、詐欺被害の具体例や対処方法など、「気をつけてほしいこと」や「知っておいてほしいこと」を学びます。参加費：無料

**8日(月・祝)
13:30~15:00**

【要申込 先着10名】

申込受付開始：12月25日(月)

古典を愉しむ

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？古典文学にはすべての新しさが潜んでいます。参加費：無料

**12日(金)
13:00~14:30**

【要申込 先着24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、みんなと一緒に歌いましょう。参加費：無料

**14日(日)
14:00~15:30**

【要申込 先着40名】

申込受付開始：1月8日(月・祝)

四谷高齢者総合相談センター 出張相談会

健康や介護、日常生活のなかでの困りごとなど、個別でご相談いただけます。参加費：無料

**26日(金)
10:00~12:00**

【要申込 先着10名】

申込受付開始：1月22日(月)

令和6年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5 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	6
7	8 スマホ教室 「あんしん・安全に 使うために」 13:30~15:00	9 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	10 マッサージ サービス 13:00~17:00	11	12 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 古典を愉しむ 13:00~14:30	13
14 うたごえ広場 14:00~15:30	15 葉彩会 13:20~15:50	16 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 リサイクル工房 13:30~15:30	17 マッサージ サービス 13:00~17:00 ぐるーぷカナリヤ 朗読会 14:00~15:30	18	19 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	20
21 シアター しなのまち 13:30~	22 しなの亭 13:30~14:30	23 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	24 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	25	26 健康体操 10:00~10:45 11:00~11:45 出張相談会 10:00~12:00 ハッピールーム 13:30~16:00	27 団体利用申請 3月分受付 マンスリー ミニ アートギャラリー 13:00~17:00
28	29	30 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	31	1	2	3



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