

2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

スマホ教室【入門編】～あんしん・安全に使うために～

12日(月)13:30~15:00 要申込 先着10名 申込受付開始:2月5日(月)

スマートフォンを利用するにあたって、使いすぎの防止や個人情報の管理、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」を学ぶ講座です。スマートフォンをあんしん・安全に使うための基礎知識を身につけましょう。 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

2日・16日(金)

9:20~9:50/10:00~10:30

【要申込 各日各回5名】

申込受付開始:2日分は1月26日(金)、16日分は2月9日(金)

健康体操

ラジオ体操や新宿いきいき体操などで楽しく体を動かしましょう。今月から各日1回の開催です。参加費:無料

2日・9日・16日・23日(金)

10:30~11:15

【要申込 各日28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

2日・16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

6日・13日・20日・27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。

古典を愉しむ

日本語は和歌を詠むためにてきた言葉。和歌を始めとする、古典文学の世界に触れてみませんか? 参加費:無料

9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、みんなで一緒に歌いましょう。参加費:無料

11日(日)

14:00~15:30

【要申込 先着40名】

申込受付開始:2月5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

23日(金)

13:30~16:00

【要申込 先着10名】

申込受付開始:2月19日(月)

マンスリー
ミニアートギャラリー
～四谷布遊の会 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。日頃の成果をご覧ください。

24日(土)

13:00~17:00

ご自由にご覧ください。

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。

28日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

令和6年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2 脳トレを楽しもう! 9:20~9:50 10:00~10:30 健康体操 10:30~11:15 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	3
4	5	6 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	7	8	9 健康体操 10:30~11:15 古典を愉しむ 13:00~14:30	10
11 うたごえ広場 14:00~15:30	12 スマホ教室 「あんしん・安全に 使うために」 13:30~15:00	13 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	14 マッサージ サービス 13:00~17:00	15	16 脳トレを楽しもう! 9:20~9:50 10:00~10:30 健康体操 10:30~11:15 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	17
18	19 葉彩会 13:20~15:50	20 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	21 社会貢献活動 報告会 14:00~15:30	22 シアター しなのまち 13:30~	23 健康体操 10:30~11:15 ハッピールーム 13:30~16:00	24 団体利用申請 4月分受付 マンスリー ミニ アートギャラリー 13:00~17:00
25	26 東京都 スマートフォン 相談会 10:00~12:00	27 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	28 利用者懇談会 10:00~11:00 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	29		



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