

4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

曜日変更

ダンスサイズ



Renewal

内容が新しくなります！

2日・16日 (火) 13:30~14:30 要申込 各日15名

新しい運動として歌とダンスで楽しく体を動かしましょう。

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

※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2日9日16日23日30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

ラジオ体操や新宿いきいき体操など  
で楽しく体を動かしましょう。  
参加費：無料5日12日19日26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。

## 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5日19日 (金)  
10:00~10:30/11:20~11:50  
要申込 各日各回5名  
申込受付開始：5日分は3月29日  
(金)、19日分は4月12日 (金)

## スマホ教室

基本編

～インターネットを使おう～

インターネットの使い方を学ぶ講座で  
す。インターネットを利用するうえで  
気をつけたいことについて学びます。  
参加費：無料8日 (月)  
13:30~15:00  
要申込 先着10名  
申込受付開始：4月1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？今月のお題は「花盗人 (はな  
ぬすびと)」です。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

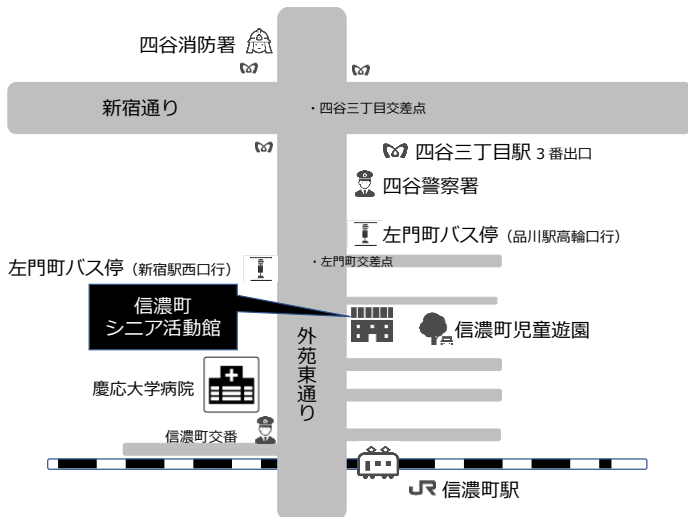
歌うことは身近な健康法です。童謡、  
唱歌、抒情歌、歌謡曲など、ピアノ  
の伴奏に合わせて、みんなで一緒に  
歌いましょう。参加費：無料14日 (日)  
14:00~15:30  
要申込 先着40名  
申込受付開始：4月8日 (月)ボランティアサークル  
しなの利用者のみなさんから集めた使用  
済み切手を整理し、社会福祉  
協議会を通して寄付しています。24日 (水)  
13:30~15:30  
ご自由にご参加ください。ハッピールーム  
折り紙教室花、動物、季節の風物詩。日本の  
伝統文化の一つである折り紙は、今  
や「ORIGAMI」と呼ばれ海外でも親し  
まれています。参加費：無料26日 (金)  
13:30~16:00  
要申込 先着10名  
申込受付開始：4月22日 (月)

## 土曜映画室

サスペンス、ミュージカル、ロマンス。  
憧れの俳優、歴史にその名を刻む  
名匠たち、懐かしい名画でお楽しみ  
ください。参加費：無料27日 (土)   
14:00~  
要申込 先着8名  
※前回の開催日から申込受付中

# 令和6年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	3	4	5 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	6
7	8 ・スマホ教室 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 10:30~11:15 ・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 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	17	18	19 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	20
21	22	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 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	27 ・土曜映画室 14:00~
28	29	30 ・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：5369-6737 FAX：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身分証明書、健康保険証などをお持ちください。

【交通のご案内】

- ・JR 中央線「信濃町」駅から徒歩 5分
- ・東京メトロ丸の内線「四谷三丁目」駅 3番出口から徒歩 8分
- ・都営バス (品 97) 「左門町」停留所から徒歩 1分