

5月

May
No.176

信濃町

シニア

活動館

館 たより

5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。)

みどりのボランティア養成講座 (全6回)

8月を除く

毎月水曜日 10:00~12:00 ①5月29日→②6月26日→③7月24日
要申込 定員**10名** (全日程参加できる方優先) →④9月25日→⑤10月30日→⑥11月27日

ベランダでプランター植栽を教材に、月に1回ハーブやガーデニングの講話、実技を学びます。

※この講座の申込みは薬王寺地域ささえあい館へお願いします。 Tel03-3353-2333

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。

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

3日10日17日24日31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

3日17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：3日分は4月26日(金)、17日分は5月10日(金)

スマホ教室 ～電話をしよう～

入門編

電話のかけ方、電話帳の登録のしかた、音量の調節のしかたなどについて学びます。 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：5月6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？今回のテーマは「端午の節句」。 参加費：無料

10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

19日 (日)
14:00~15:30
要申込 先着40名
申込受付開始：5月13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。

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

24日 (金)
13:30~16:00
要申込 先着10名
申込受付開始：5月20日 (月)

ダンスサイズ

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

7日21日 (火)
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。

令和6年5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! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	4
5	6	7 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	8	9	10 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	11
12	13 ・スマホ教室 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! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	18
19 ・うたごえ広場 14:00~15:30	20 ・葉彩会 13:20~15:50	21 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	22 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	23	24 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	25 ・団体利用申請 7月分受付 ・土曜映画室 14:00~
26	27	28 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	29 ・みどりのボランティア 10:00~12:00	30 ・麻雀大会 13:00~17:00	31 ・健康体操 10:30~11:15	1



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-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