

6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。)

### つまみ細工のあさがおづくり

6月19日(水) 13:30~16:00 または 6月24日(月) 13:30~16:00

各日定員8名 定員を超えた場合は抽選  
申込受付：両日とも6月12日(水)~14日(金)

花びらや葉の布地を貼り合わせてあさがおを作ります。  
季節の花が立体的に仕上がります。



### 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

4日11日18日25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

7日14日21日28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。

### 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

9日(日)  
14:00~15:30  
要申込 先着40名  
申込受付開始：6月3日(月)

### スマホ教室 ～メールをしよう～



メールの送り方、ショートメールの送り  
方、写真の送り方などについて学び  
ます。参加費：無料

10日(月)  
13:30~15:00  
要申込 先着10名  
申込受付開始：6月3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しま  
せんか？参加費：無料

14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

### 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

4日18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。

### 【まちなか避暑地】

暑い時期に無理なく過ごせるよう、  
「まちなか避暑地」が始まります。  
利用登録のない方も猛暑時  
の避暑でご利用いただけます。  
お気軽にご来館ください。  
期間：6月1日(土)~  
9月30日(月)  
午前9時~午後6時



▲この「のぼり」  
が目印です

### ボランティアサークル しなの

利用者のみ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。

26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

28日(金)  
13:30~16:00  
要申込 先着10名  
申込受付開始：6月24日(月)

# 令和6年6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	31	1
2	3	4 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	5	6	7 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	8
9 ・うたごえ広場 14:00~15:30	10 ・スマホ教室 13:30~15:00	11 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	12 ・マッサージサービス 13:00~17:00	13	14 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	15
16	17 ・葉彩会 13:20~15:50	18 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	19 ・つまみ細工 13:30~16:00	20	21 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	22 ・団体利用申請 8月分受付 ・土曜映画室 14:00~
23	24 ・つまみ細工 13:30~16:00	25 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	26 ・みどりのボランティア 10:00~12:00 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	27	28 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	29
30						



## 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