

7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。)

スマホ教室 -あんしん・安全に使うために-

7月8日(月) 13:30 ~ 15:00 参加費：無料

スマートフォンを安全に使うための設定、詐欺のメールや情報に惑わされないための対策について学びます。



対象：新宿区にお住まいの50歳以上の方

申込受付：7月1日(月)～ 定員10名 教室用スマートフォンは講師が持参します。

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。

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

2日16日(火)
13:30~14:30
要申込 各日25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6月28日(金)、19日分は7月12日(金)

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？ 今回のテーマは朝顔。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

21日(日)
14:00~15:30
要申込 先着30名
申込受付開始：7月15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：7月22日(月)

【まちなか避暑地】

当館は熱中症予防のため「まちなか避暑地」になっています。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。

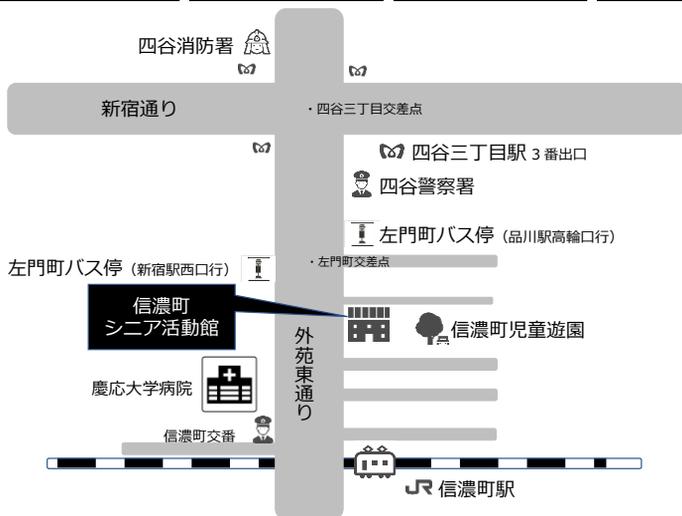
期間：6月1日(土)～
9月30日(月)
午前9時～午後6時



▲この「のぼり」が目印です

令和6年7月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------------------|----------------------------|---|--|-----|--|--|
| 30 | 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 ・マッサージサービス 13:00~17:00 | 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 | 11 | 12 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30 | 13 |
| 14 | 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 ・マッサージサービス 13:00~17:00 | 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 ・うたごえ広場 14:00~15:30 | 22 | 23 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~ | 24 ・みどりのボランティア 10:00~ ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30 | 25 | 26 ・出張相談会 10:00~12:00 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00 | 27 ・団体利用申請 9月分受付 ・土曜映画室 14:00~ |
| 28 ・輪投げ大会 13:00~ | 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：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