

8月

August
No.179

信濃町

シニア

活動館

館 たより

8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。)

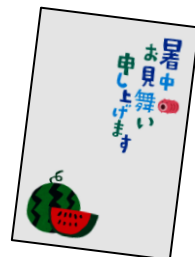
地域支え合い活動 絵手紙講座

8月8日(木) 13:30~15:30

申込受付: 7月25日(木)~ 先着順 定員10名

はがきに絵を描き、言葉を添えて季節の便りを送ってみませんか?

※参加費: 無料 道具は館で準備します。 講師: 葉彩会



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。

2日9日16日23日30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。

2日16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: 2日分は7月26日(金)、16日分は8月9日(金)

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できた言葉。和歌を通して古の世界に酔ってみませんか?

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

スマホ教室

～災害に備えよう～

応用編

災害用伝言版など、もしもの時に役立つ災害用サービスの利用方法について学びます。

12日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 8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。

23日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 8月19日(月)

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。

25日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始: 8月19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。

28日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

【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:

9月30日(月)まで

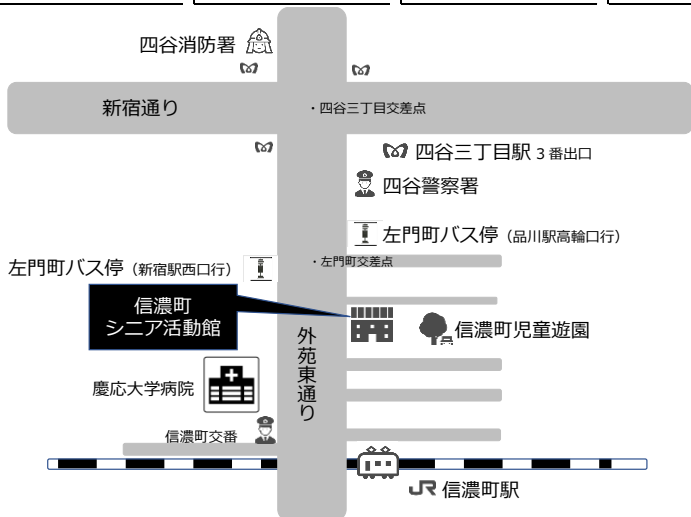
午前9時~午後6時



▲この「のぼり」が目印です

令和6年8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! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	3
4	5	6 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	7	8 ・絵手紙講座 13:30~15:30	9 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	10
11	12 ・スマホ教室 13:30~15:00	13	14 ・マッサージサービス 13:00~17:00	15	16 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	17
18	19 ・葉彩会 13:20~15:50	20 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	21	22	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 10月分受付 ・土曜映画室 14:00~
25 ・うたごえ広場 14:00~15:30	26	27 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	28 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	29	30 ・健康体操 10:30~11:15	31



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