

9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。)

しなのまち手芸講座

15日(日) 13:30~16:00

または 19日(木) 13:30~16:00

申込受付: 9日(月)~11日(水)

申込多数の場合は抽選 各回定員7名

がま口金の印鑑ケースを作ります。

(参加費: 無料)



秋のつどい

会場: 四谷区民ホール

30日(月) 開場12:00 開演13:00

地域交流館およびシニア活動館の7館で活動する団体の皆様による発表会です。

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

3日10日17日24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。

3日17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。

6日13日20日27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。

8日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始: 9月2日(月)

スマホ教室

応用編

~マップを使いこなそう~

地図アプリの見方や目的地の検索について学びます。

9日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 9月2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?

13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

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。

25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。

27日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 9月23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:

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9月

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



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