



10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。)

## 退職後の生き方塾 (6週連続講座)

**10/3 (木), 10/10 (木), 10/17 (木), 10/24 (木), 10/31 (木), 11/7 (木)**  
**各回とも13:30~15:30 定員18名 申込締切日: 9月18日(水)**

これからの人生をもっと楽しく、もっと元気に過ごすためのヒントを学びましょう。  
会場: 信濃町シニア活動館 ※申込み先は薬王寺地域ささえあい館です。

**申込み先: TEL 03-3353-2333 (薬王寺地域ささえあい館)**

### 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

**1日8日15日22日29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。

**1日15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。

**4日11日18日25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。

### 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?

**11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。

**13日 (日)**  
**14:00~15:30**  
要申込 先着30名  
申込受付開始: 10月7日 (月)

### スマホ教室

~Wi-Fiとオンラインサービスを使おう~

Wi-Fiを使うための設定や活用方法や、オンライン動画の視聴方法を学びます。

**14日 (月)**  
**13:30~15:00**  
要申込 先着10名  
申込受付開始: 10月7日 (月)

### ぐるーぷ・カナリヤ 朗読会

区内で活動している朗読ボランティアグループが日本の昔話などを気持ちをこめて朗読いたします。

**16日 (水)**  
**14:00~15:30**  
要申込 先着30名  
申込受付開始: 10月5日 (土)

### 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。

**23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。

**25日 (金)**  
**13:30~16:00**  
要申込 先着10名  
申込受付開始: 10月21日 (月)

# 令和6年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	2	3 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	4 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	5
6	7	8 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	9 ・マッサージサービス 13:00~17:00	10 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	11 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	12
13 ・うたごえ広場 14:00~15:30	14 ・スマホ教室 13:30~15:00	15 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	16 ・ぐるーぷ・カナリヤ 朗読会 14:00~15:30	17 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	18 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	19
20	21 ・葉彩会 13:20~15:50	22 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	23 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	24 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	25 ・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	26 ・団体利用申請 12月分受付 ・土曜映画室 14:00~
27	28	29 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	30 ・みどりのボランティア 10:00~12:30	31 ・麻雀大会 13:00~17:00 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	1	2



## 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