

11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

第2弾

11月12日(火) 13:30~15:30

申込受付: 11月5日(火)~ 先着順 定員20名

はがきに絵を描き、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。描きたいものをご持参ください。



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。

1日15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: 1日分は10月25日(金)、15日分は11月8日(金)

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。

1日8日15日22日29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。

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

5日12日19日26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。

5日19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。

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?

8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

~カメラを使おう~

入門編

写真の撮り方、QRコードの読み取り方法、撮った写真を見る方法を学びます。

11日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 11月4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。

22日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始: 11月18日(月)

年内
最後

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。

24日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始: 11月18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。

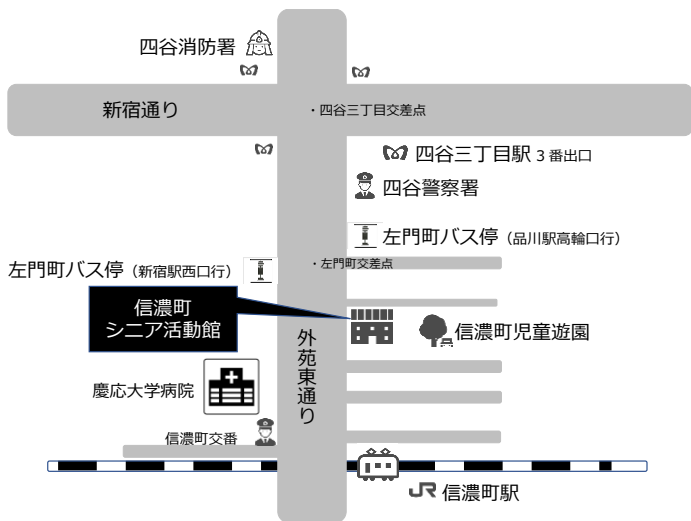
27日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

令和6年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	2
3	4	5 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	6 ・マッサージサービス 13:00~17:00	7 ・退職後の生き方塾 13:30~15:30	8 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	9
10	11 ・スマホ教室 13:30~15:00	12 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・絵手紙講座 13:30~15:30 ・四谷布遊の会 13:30~	13	14 ・防災かるた大会 16:00~17:00 ※2階	15 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	16
17	18 ・葉彩会 13:20~15:50	19 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	20 ・マッサージサービス 13:00~17:00	21	22 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	23 ・団体利用申請 1月分受付 ・土曜映画室 14:00~
24 ・うたごえ広場 14:00~15:30	25	26 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	27 ・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	28	29 ・健康体操 10:30~11:15	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-koureikyoku.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