

今年も1年間ご利用いただき、
ありがとうございました。



12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。)

しなのまち演芸大会

12月1日(日) 12:30 開場 13:00 開始

当館の団体が日頃の成果を発表いたします。
華麗な舞台をどうぞお楽しみください。

主催：信濃町シニア活動館自主事業運営委員会



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。

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。

6日20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：6日分は11月29日
(金)、20日分は12月13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。

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。

スマホ教室

~知っておきたいカメラ活用~

スマートフォンで写真を上手に撮影
するコツ、写真の管理方法などを学
びます。

9日(月)
13:30~15:00
要申込 先着10名
申込受付開始：12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? 今月のテーマは蛇。

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

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。

15日(日)
14:00~15:30
要申込 先着30名
申込受付開始：12月9日(月)

ボランティアサークル しなの

利用者のみ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。

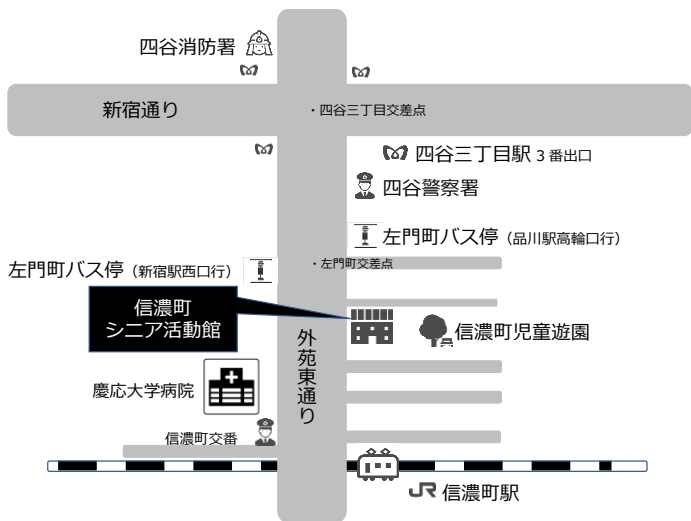
年末年始休館のご案内

当館は
12月29日(日)~1月3日(金)
の期間、休館いたします。

新年は1月4日(土)より
開館いたします。
来年もご利用のほど
よろしく願いいたします。

令和6年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 しなのまち 演芸大会 12:30開場 13:00開始	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	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	9 ・スマホ教室 13:30~15:00	10 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	11 ・マッサージサービス 13:00~17:00	12	13 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	14
15 ・うたごえ広場 14:00~15:30	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 ・社会貢献活動報告会 10:00~11:00	19	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 ・団体利用申請 2月分受付
22	23	24 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	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	28 ・土曜映画室 14:00~
29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4



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