

1月

January
No.184

信濃町シニア活動館

あけましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。



1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。)

しなのまちアートギャラリー

1月21日(火) 13:00~16:00 メリッサクラブ



1月24日(金) 13:30~16:00 ハッピールーム



館で活動する団体の展示会です。これまでの活動で作った手芸作品などをご紹介します。

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

7日14日21日28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。

7日21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。

10日17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：10日分は12月27日
(金)、17日分は1月10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。

10日17日24日31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触れてみま
せんか?

10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

~あんしん・安全に使うために~

スマートフォンを安全に使うための設
定やメールの詐欺対策などを学びま
す。

13日(月)
13:30~15:00
要申込 先着10名
申込受付開始：1月6日(月)

入門編

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。

12日(日)
14:00~15:30
要申込 先着30名
申込受付開始：1月6日(月)

四谷高齢者総合相談センター 出張相談

センター職員が日常の困りごとの
相談に応じます。気になっている
ことがありましたらお話しください。

24日(金)
10:00~12:00
ご自由にご参加ください。

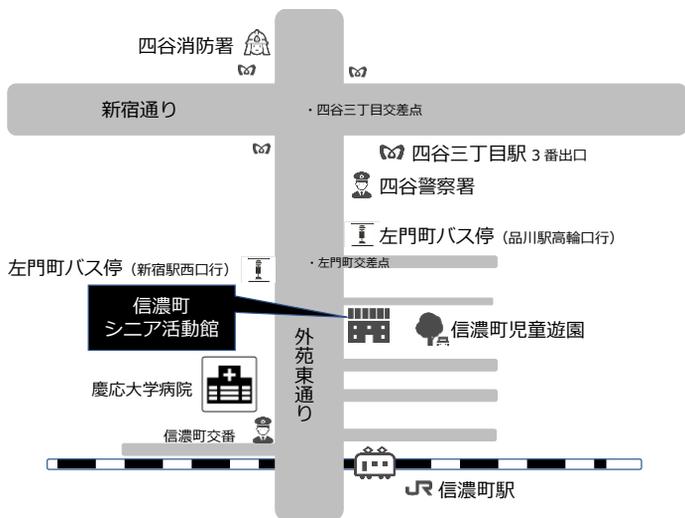
ボランティアサークル しなの

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。

29日(水)
13:30~15:30
ご自由にご参加ください。

令和7年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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
5	6	7 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	8 ・マッサージサービス 13:00~17:00	9	10 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	11
12 ・うたごえ広場 14:00~15:30	13 ・スマホ教室 13:30~15:00	14 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	15 ・マッサージサービス 13:00~17:00	16	17 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	18
19	20 ・葉彩会 13:20~15:50	21 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・アートギャラリー 13:00~16:00 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	22 ・みどりのボランティア 10:00~12:30	23	24 ・出張相談 10:00~12:00 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00 ・アートギャラリー 13:30~16:00	25 ・団体利用申請 3月分受付 ・土曜映画室 14:00~
26	27	28 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	29 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	30	31 ・健康体操 10:30~11:15	1



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