

2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。)

アンデス音楽演奏会

16日(日) 14:00~15:30

申込受付:2/2日(日) 定員30名

民族楽器などによる南米の音楽
(フォルクローレ)の演奏会です。
リズムのよい異国情緒あふれる音楽
をお楽しみください。



新宿リサイクル活動センター エコキャンドル作り

19日(水) 10:00~12:00

申込受付:2/4日(火) 定員10名
申込多数の場合は抽選

廃油を再利用してキャンドルを
作ります。手作りのものを通して
身近な環境対策を学びます。
(持ち物不要)



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

4日18日25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。

4日18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。

手芸講座

さくらの花の形をした
つまみ細工のチャーム
を作ります。

5日(水)または8日(土)
各回とも13:30~16:00

申込多数の場合は抽選
各回定員6名

申込受付:2/1(土)~2/2(日)まで



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。

7日14日21日28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。

9日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始:2月3日(月)

スマホ教室

~アプリを楽しもう~

基本編

スマートフォンのアプリ(応用ソフト)
の選び方、アプリをスマートフォンに入
れる方法や削除する方法について
学びます。

10日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始:2月3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?

14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。

26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。

28日(金)

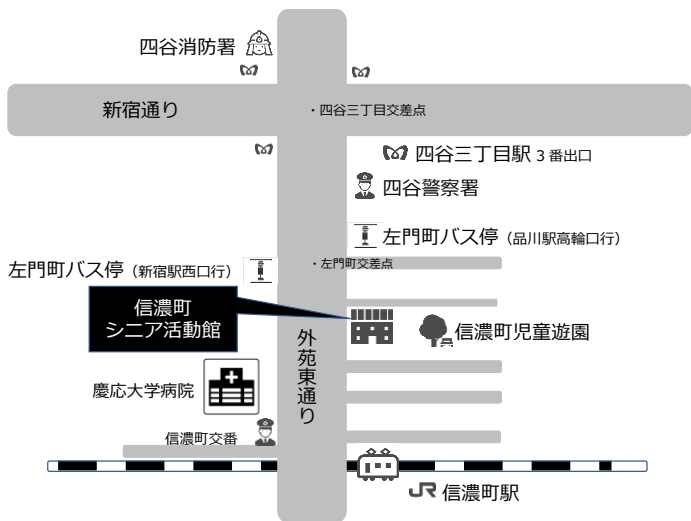
13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始:2月24日(月)

令和7年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	5 ・手芸講座 13:30~16:00	6	7 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	8 ・手芸講座 13:30~16:00
9 ・うたごえ広場 14:00~15:30	10 ・スマホ教室 13:30~15:00	11 ・四谷布遊の会 13:30~	12 ・利用者懇談会 10:00~11:00 ・マッサージサービス 13:00~17:00	13	14 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	15
16 ・アンデス音楽演奏会 14:00~15:30	17 ・葉彩会 13:20~15:50	18 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	19 ・新宿リサイクル活動センター エコキャンドル作り 10:00~12:00	20	21 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	22 ・団体利用申請 4月分受付 ・土曜映画室 14:00~
23	24	25 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	26 ・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	27	28 ・健康体操 10:00~12:30 ・ハッピールーム 13:30~16:00	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