

3月

March
No.186

信濃町

シニア

活動館



3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。)

信濃町シニア活動館からのお知らせ

個人利用証の更新

3月1日より受付 対象：50歳以上の区民の方

健康保険証など 住所・年齢が確認できる身分証明をご持参ください。

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11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。

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。

7日21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：7日分は2月28日(金)、21日分は3月14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。

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：3月3日(月)

スマホ教室

~知っておきたいアプリ活用~

雑誌や音楽など、アプリを使ったスマートフォンのさらなる活用方法を学びます。

10日(月)
13:30~15:00
要申込 先着10名
申込受付開始：3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：3月24日(月)

令和7年3月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|-----|--|--|
| 30 | 31 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 ・ポッチャ大会 13:00~16:00 | 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 ・マッサージサービス 13:00~17:00 | 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 |
| 9 ・うたごえ広場 14:00~15:30 | 10 ・スマホ教室 13:30~15:00 | 11 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~ | 12 | 13 | 14 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を楽しむ 13:00~14:30 | 15 |
| 16 | 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 ・マッサージサービス 13:00~17:00 | 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 5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 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30 | 27 | 28 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00 | 29 |



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