

4月

April
No.187

信濃町

シニア

活動館

館 たより

4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。)

NEW

千羽鶴プロジェクト はじまります

みなさまの力をお借りし、今年度1年かけて千羽鶴を完成させます。
でき上がった作品は館内に展示したのち、寄贈を予定しています。

鶴づくりの実施日時は未定ですが、追ってお伝えいたします。

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

1日8日15日22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。

1日15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。

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。

4日11日18日25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。

6日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始：3月31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？

11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

入門編

~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。

14日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：4月7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。

23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。

25日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：4月21日(月)

個人利用証 更新のお願い

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。

令和7年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	2	3	4 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	5
6 ・うたごえ広場 14:00~15:30	7	8 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	9 ・マッサージサービス 13:00~17:00	10 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	11 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を楽しむ 13:00~14:30	12
13	14 ・スマホ教室 13:30~15:00	15 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	16	17	18 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	19
20	21 ・葉彩会 13:20~15:50	22 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	23 ・めぶき 10:00~12:00 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	24	25 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	26 ・団体利用申請 6月分受付 ・土曜映画室 14:00~
27	28	29	30	1	2	3



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-koureiyou.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