

5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。)

### 使用済み切手を集めています

当館のボランティアサークルしなのでは、使用済み切手の整理をしています。利用者のみなさまのご協力により継続的に活動しています。押印のある切手がおうちにありましたら、館にお持ちください。



#### 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。

**6日20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。

**2日9日16日23日30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酔ってみませんか？ 今回のテーマは「ショウブ・アヤメ・カキツバタ」です。

**9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。

**11日(日)**  
**14:00~15:30**

要申込 先着30名  
申込受付開始：5月5日(月)

#### スマホ教室



~電話をしよう~

電話のかけ方、電話帳の登録のしかた、音量の調節のしかたなどについて学びます。

**12日(月)**  
**13:30~15:00**

要申込 先着10名  
申込受付開始：5月5日(月)

#### 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

**13日20日27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。

#### 脳トレを楽しもう！

脳トレ問題などで記憶力・注意力・思考力を向上。気軽に解いて頭の体操をしましょう。

**2日16日(金)**  
**10:00~10:30**

または**11:20~11:50**  
要申込 各日各回5名  
申込受付開始：2日分は4月25日(金)、16日分は5月9日(金)

#### 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。

**23日(金)**  
**13:30~16:00**

定員10名 申込受付：5/19(月)  
抽選後5/20(火)に当選者に連絡。

#### ボランティアサークル しなの

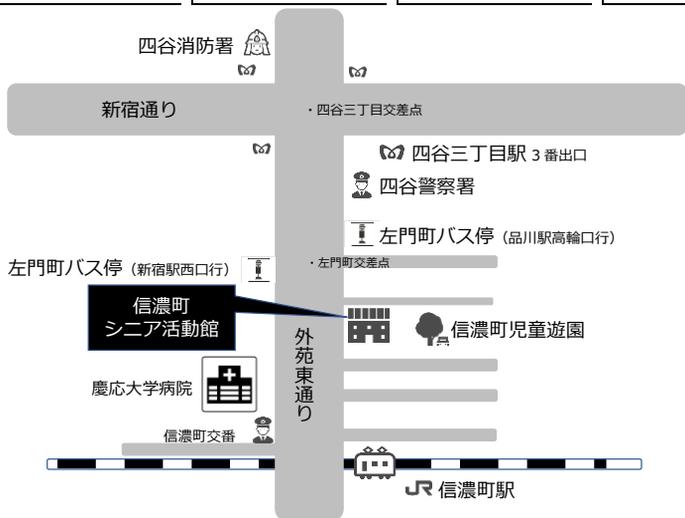
利用者のみなさんから集めた使用済み切手を整理し、社会福祉協議会を通して寄付しています。

**28日(水)**  
**13:30~15:30**

ご自由にご参加ください。

# 令和7年5月

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



**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-koureikyoku.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