

6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。)

みんなで手芸



6/21(土) 13:30~16:00 または

6/23(月) 13:30~16:00 各回定員7名

申込受付:6/14(土)~6/15(日) 抽選後、6/16(月)に当選者に連絡。

つまみ細工のひまわりブローチを作ります。裏面にはピンをつけます。

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

3日10日17日24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。

3日17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。

6日13日20日27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。

8日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始：6月2日(月)

スマホ教室

～メールをしよう～

入門編

SMS(ショートメール)・メール・写真
の送り方など、メールを活用したコミュ
ニケーションの方法について学びます。

9日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：6月2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？

13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。

25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。

27日(金) 13:30~16:00

定員10名

申込受付:6/19(木)~6/21(土)
抽選後6/22(日)に当選者に連絡。

【まちなか避暑地】

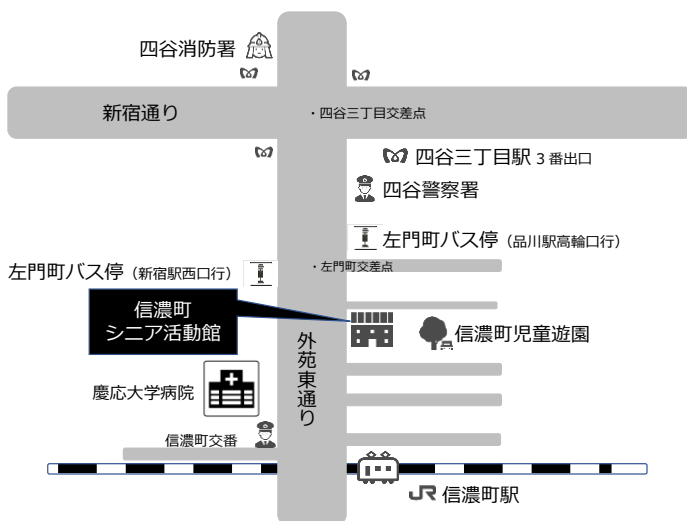
暑い時期に無理なく過ごせるよう、
「まちなか避暑地」が始まります。
利用登録のない方も猛暑時
の避暑でご利用いただけます。
お気軽にご来館ください。
期間：6月1日(日)~
9月30日(火)
午前9時~午後6時



▲この「のぼり」
が目印です

令和7年6月

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



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