

8月

August
No.191

信濃町

シニア

活動館

館
たより

8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。)

骨・カルシウムセミナー

8/14(木) 14:00~15:00 定員24名 申込受付中

骨の役割や骨に不可欠な栄養素など、
骨の健康を保つポイントをわかりやすくお伝えします。

主催：何でも楽しむ会 協力：雪印メグミルク(株)



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。

1日8日15日22日29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。

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

5日12日19日26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。

5日19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。

古典を楽しむ

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？

8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。

10日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始：8月4日(月)

スマホ教室

~災害に備えよう~

応用編

災害用アプリや災害用伝言版など
もしもの時のスマホを活用した情報
収集について学びます。

11日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：8月4日(月)

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。

22日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：8月18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。

27日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

【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：9月30日(火)まで
午前9時~午後6時



▲この「のぼり」
が目印です

令和7年8月

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



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