

10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。)

うたごえ広場

10月12日(日) 14:00~15:30

季節の童謡、唱歌、歌謡曲などを
ピアノの伴奏に合わせてみんなで一緒
に歌い、秋を元気に過ごしましょう。



定員：30名 申込受付開始：10月6日(月)

ぐるーぷ・カナリヤ 朗読会

10月29日(水) 14:00~15:30

情感のある朗読を聞いてみませんか？

区内で活動する朗読ボランティアグループが
気持ちをこめて語ります。



【『しあわせ』(重松清)、『てんしき』(小佐田定雄[落語作家]) ほか ※変更の場合あり】

定員：30名 申込受付開始：10月15日(水)

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。

3日10日17日24日31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。

脳トレを楽しもう！

脳トレ問題やiPadパズルなどで記憶
力などを向上。教室ではないので
楽しみながら頭の体操をしましょう。

3日17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：3日分は9月26日
(金)、17日分は10月10日(金)

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

7日14日21日28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。

7日21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？ 今回のテーマは
「花札」です。

10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

応用編

～知っておきたいアプリ活用～

雑誌や音楽など知っておきたいス
マートフォンのお役立ちアプリを紹介
します。

13日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：10月6日(月)

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。

22日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

四谷高齢者総合相談センター 出張相談

日常生活の中での困りごとなどを
ご相談できます。気軽にご参加くだ
さい。

24日(金)

11:00~12:00

要申込

申込受付開始：10月1日(水)

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。

24日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：10月20日(月)

令和7年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
				・「学び」「つながり」 「これから」の見つけ方① 13:30～15:30	・脳トレを楽しもう！ 10:00～10:30 11:20～11:50 ・健康体操 10:30～11:15	・ミュージックベル① 13:30～15:00
5	6	7	8	9	10	11
		・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30～14:30	・マッサージサービス 13:00～17:00	・何でも楽しむ会 13:45～15:45	・健康体操 10:30～11:15 ・古典を愉しむ 13:00～14:30	・土曜映画室 14:00～
12	13	14	15	16	17	18
・うたごえ広場 14:00～15:30	・スマホ教室 13:30～15:00	・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30～		・「学び」「つながり」 「これから」の見つけ方② 13:30～15:30	・脳トレを楽しもう！ 10:00～10:30 11:20～11:50 ・健康体操 10:30～11:15	・ミュージックベル② 13:30～15:00
19	20	21	22	23	24	25
	・葉彩会 13:20～15:50	・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30～14:30	・ボランティアサークル しなの 13:30～15:30		・健康体操 10:30～11:15 ・出張相談 11:00～12:00 ・ハッピールーム 13:30～16:00	・団体利用申請 12月分受付
26	27	28	29	30	31	1
		・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円	・ぐるーぷ・カナリヤ 朗読会 14:00～15:30	・「学び」「つながり」 「これから」の見つけ方③ 13:30～16:00 この回は別会場を 予定しています。 ・麻雀大会 13:00～17:00	・健康体操 10:30～11:15	



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