

November No.194



11月・12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。)

12月の お知らせ

高齢者等支援団体「葉彩会」主催 絵手紙講座

12月3日 (水) 13:30~15:30

申込受付:11月12日(水)~ 先着順 定員12名

はがきに絵を描き、季節の便りを送ってみませんか?

※参加費:無料 道具は館で準備します。 描きたいものをご持参ください。

うたごえ広場

11月23日(日)14:00~15:30

声を出すことは健康を保つ秘訣!

ピアノの伴奏に合わせて季節の 🔊 🚳

童謡、唱歌、歌謡曲などを みんなで一緒に歌いましょう。

> 要申込 定員:30名 申込受付開始:11月17日(月)

みんなで手芸

11月18日(火)13:30~16:00 または11月22日(土)13:30~16:00

つまみ細工で椿の花を作ります。 玄関のお正月飾りになります。

花の部分はブローチにもなります。

要申込 各回定員7名

申込受付期間:11月11日(火)~13日(木)

定員を超えた場合は抽選。当選者のみに連絡。

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

4日11日18日25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。

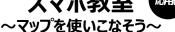
ダンスサイズ

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。

> 4日18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。

スマホ教室



地図アプリを用いて目的地までの行 き方や観光地情報の調べ方を学び ます。

> 10日(月) 13:30~15:00

要申込 先着10名 申込受付開始:11月3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? 今回のテーマは 「亥子餅(いのこもち)」です。

> 14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。

> 26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

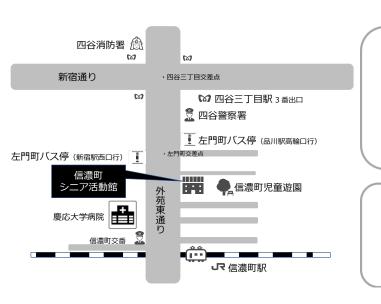
花、動物、季節の風物詩。日本の 伝統文化である折り紙は、今や 「ORIGAMI」と呼ばれ海外でも親し まれています。

> 28日(金) 13:30~16:00 要申込 先着10名

申込受付開始:11月24日(月)

令和7年11月

一一一						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	27	28	29	30	31	1 ・ミュージックベル③ 13:30~15:00
2	3	4 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	5 ・マッサージサービス 13:00~17:00	6 ・「学び」「つながり」 「これから」の見つけ方④ 13:30~15:30	7 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	8 ·土曜映画室 14:00~
9	10 ・スマホ教室 13:30~15:00	11 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	12	13 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	14 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	15 ・ミュージックベル④ 13:30~15:00
16	17 ·葉彩会 13:20~15:50	18 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30 ・みんなで手芸 13:30~16:00	19 ・マッサージサービス 13:00~17:00	20 ・「学び」「つながり」 「これから」の見つけ方⑤ 13:30~15:30	21 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	22 ・団体利用申請 1月分受付 ・みんなで手芸 13:30~16:00
23 ・うたごえ広場 14:00~15:30	24	25 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	26 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	27	28 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	29 ⋅ミュージックベル⑤ 13:30~15:00



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