

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。
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

応用編

～マップを使いこなそう～

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

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 ・古典を楽しむ 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-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