

12月

December
No.195

信濃町シニア活動館

今年も1年間ご利用いただき、
ありがとうございました。



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。)

しなのまち演芸大会

12月7日(日) 12:30 開場 13:00 開始

当館の団体が日頃の成果を発表いたします。

華麗な舞台をどうぞお楽しみください。

自主事業運営委員会・信濃町シニア活動館 共催



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

2日9日16日23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。

2日16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。

5日12日19日26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。

スマホ教室

応用編

～Wi-Fiとオンラインサービスを使おう～

Wi-Fiを使うためのスマートフォン本
体の設定方法などについて学びます。

8日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：12月1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「たて手水鉢」
です。

12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

土曜映画室

懐かしい映画を上映。上映作品に
ついてはお問い合わせください。

13日(土)

14:00~

要申込 先着12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。

14日(日)

14:00~15:30

要申込 先着30名

申込受付開始：12月8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。

24日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

年末年始休館のご案内

当館は

12月29日(月)～1月3日(土)
の期間、休館いたします。

新年は**1月4日(日)**より
開館いたします。

来年もご利用のほど
よろしくお願いいたします。

令和7年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	3 ・絵手紙講座 13:30~15:30	4 ・おとな時間を楽しく⑥ 13:30~15:30	5 ・脳トレを楽しもう！ 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	6 ・ミュージックベルを楽しむ⑥ 13:30~15:00
7 しなのまち 演芸大会 12:30開場 13:00開始	8 ・スマホ教室 13:30~15:00	9 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	10 ・マッサージサービス 13:00~17:00	11 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	12 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	13 ・土曜映画室 14:00~
14 ・うたごえ広場 14:00~15:30	15 ・葉彩会 13:20~15:50	16 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	17	18 ・おとな時間を楽しく 延長戦① 13:30~15:30	19 ・脳トレを楽しもう！ 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	20 ・団体利用申請 2月分受付
21	22	23 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	24 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	25	26 ・健康体操 10:30~11:15	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日



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/>

ご利用初めての方は登録が必要です。

50歳以上の新宿区民であることがわかる顔写真付き身分証明書
(マイナンバーカードなど)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