

1月

January
No.196

信濃町シニア活動館



あけましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。



1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

1月11日(日) 14:00~15:30

年のはじめは歌でめでたく元気よく！
童謡、唱歌、歌謡曲などをピアノの伴奏に
合わせてみなさんと一緒に歌います。

定員：30名 申込受付開始：1月5日(月)



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

6日13日20日27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。

6日20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。

脳トレを楽しもう！

iPadを使った脳トレで、記憶力・
注意力・思考力を向上させましょう。

9日16日(金)

10:00~10:30/11:20~11:50

要申込 各日各回5名

申込受付開始：9日分は12月26日
(金)、16日分は1月9日(金)

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。

9日16日23日30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。

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？

9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。

10日(土)

14:00~

要申込 先着12名

※前回の開催日から申込受付中

スマホ教室

~あんしん・安全に使うために~

スマートフォンを安全に使うための設
定やメールの詐欺対策などを学びま
す。

12日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：1月5日(月)

入門編

四谷高齢者総合相談センター 出張相談

センター職員が日常の困りごとの
相談に応じます。気になっている
ことがありましたらお話しください。

23日(金)

11:00~12:00

ご自由にご参加ください。

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。

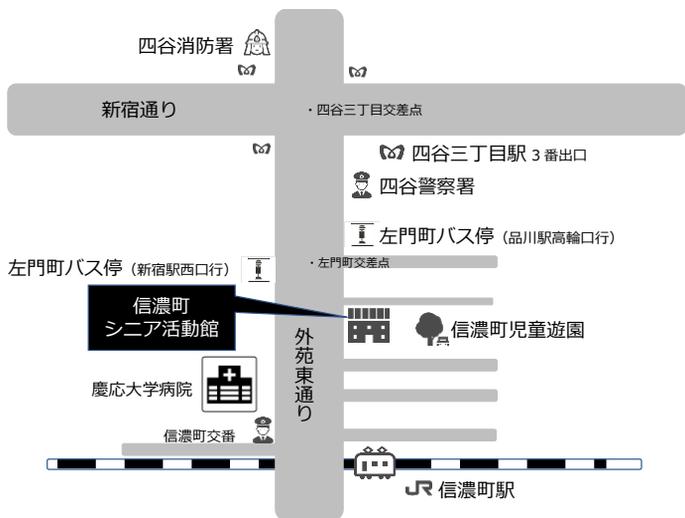
28日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

令和8年1月

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



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/

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