

2月

信濃町

シニア

活動館

館 たより

February
No.197

2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。)

エレベーター工事(2/17(火)~3/8(日)予定) みなさまへのお願い

階段の昇降にご注意ください

ご自身のペースで手すりを使って昇り降りをお願いします。

お手回り品

ご自身で持って上げられるもののみをお持ちください。

徒歩でご来館ください

工事のため、自転車置き場は使えません。

工事期間中はご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

高齢者等支援団体「何でも楽しむ会」主催 高齢者を支える制度を知ろう ～介護保険・地域ボランティアについて～

2月12日(木) 14:00~15:30

一人暮らしの高齢者への
新宿区の支援や在宅介護、
施設入所など介護保険の
概要について学びます。



講師:新宿区社会福祉協議会、
高齢者総合相談センター職員
要申込 定員:40名程度 申込受付中

うたごえ広場

2月15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:2月9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。
筋力の維持向上を目指す簡単な
体操です。参加費:300円

3日10日17日24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。

3日17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 ～カメラを使おう～

入門編

写真や動画の撮り方、QRコードの
読み取り方、写真アルバムの見かた
などを学びます。

9日(月)
13:30~15:00
要申込 先着10名
申込受付開始:2月2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?

13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。

25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。

27日(金)
13:30~16:00
要申込 先着10名
申込受付開始:2月23日(月)

令和8年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	4	5	6 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	7
8	9 ・スマホ教室 13:30~15:00 ・リサイクル工房 13:30~15:30	10 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	11 ・マッサージサービス 13:00~17:00	12 ・何でも楽しむ会 高齢者を支える制度 を知ろう 14:00~15:30	13 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	14 ・ミュージックベルを楽しむ 13:30~15:00 ・土曜映画室 14:00~
15 ・うたごえ広場 14:00~15:30	16 ・葉彩会 13:20~15:50	17 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	18	19	20 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	21
22	23	24 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	25 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30 ・利用者懇談会 14:00~15:00	26	27 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	28 ・団体利用申請 4月分受付



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