

3月

信濃町

シニア

活動館

館 たより

March
No.198

3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。

ミュージックベルを楽しむ ミニ演奏会

3月14日(土) 14:30~15:00

地域支え合い活動講座
「ミュージックベルを楽しむ」
のみなさまが演奏を披露。
ベルの幻想的な音色を
お聴きください。



要申込 定員:30名
申込受付開始:3月1日(日)

みんなで手芸 ~小さなかぶと作り~

3月24日(火)13:30~16:00

または3月30日(月)13:30~16:00

和布でミニサイズの
かぶとを作ります。
玄関などに飾れます。



要申込 各回定員:7名
申込受付期間:3月10日(火)~3月12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

3月10日17日24日31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。

スマホ教室

応用編

~知っておきたいカメラ活用~

スマホでの写真撮影のコツ、写真の
管理方法などを学びます。

9日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始:3月2日(月)

古典を楽しむ

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

うたごえ広場

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。

15日(日)

14:00~15:30

要申込 各日30名

申込受付開始:3月9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。

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:3月23日(月)

令和8年3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 ・マッサージサービス 13:00~17:00	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	10 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	11	12 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	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 ミニ演奏会 14:30~15:00 ・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 ・マッサージサービス 13:00~17:00	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 ・ポッチャ大会 13:00~16:00	23	24 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・みんなで手芸 13:30~16:00	25 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	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 5月分受付
29	30 ・みんなで手芸 13:30~16:00	31 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	1	2	3	4



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