

4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。)

### 千羽鶴プロジェクト みなさまへのお礼

みなさまの力をお借りして1年前より製作している千羽鶴は総数が1500羽を超え、つなぎ合わせる作業を進めています。完成後は富士山のようになります。館内で展示したのちに寄贈予定です。



製作中の千羽鶴

#### 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。

**3日10日17日24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。

#### 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

**7日14日21日28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。

**7日21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。

#### 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？

**10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。

**11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。

**12日(日)**  
**14:00~15:30**  
要申込 先着30名  
申込受付開始：4月6日(月)

#### 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。

**13日(月)**  
**13:30~15:00**  
要申込 先着10名  
申込受付開始：4月6日(月)

入門編

#### 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。

**22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。

**24日(金)**  
**13:30~16:00**  
要申込 先着10名  
申込受付開始：4月20日(月)

# 令和8年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	4
5	6	7 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	8 ・マッサージサービス 13:00~17:00	9 ・何でも楽しむ会 13:45~15:45	10 ・健康体操 10:30~11:15 ・古典を愉しむ 13:00~14:30	11 ・ベルの会 13:30~15:00 ・土曜映画室 14:00~
12 ・うたごえ広場 14:00~15:30	13 ・スマホ教室 13:30~15:00	14 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・四谷布遊の会 13:30~	15	16	17 ・脳トレを楽しもう! 10:00~10:30 11:20~11:50 ・健康体操 10:30~11:15	18
19	20 ・葉彩会 13:20~15:50	21 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30~14:30	22 ・ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	23	24 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	25 ・団体利用申請 6月分受付
26	27	28 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	29	30	1	2



## 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/>

ご利用が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