

# 5月

May  
No.200

## 信濃町

## シニア

## 活動館

## 館 たより

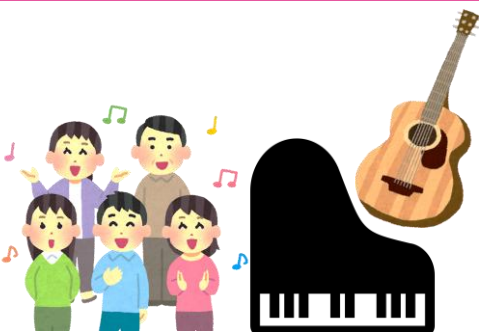
5月の開催予定事業・講座のご案内(尚、予定は変更される場合があります、何卒ご了承ください。)

### うたごえ広場

ピアノとギターの伴奏にあわせてなつかしの歌を合唱しましょう。歌うことは身近な健康法です！

**5月17日(日) 14:00~15:30**

定員:30名 申込受付開始:5月11日(月)



### 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。

**1日8日15日22日29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？

**8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。

**9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

～電話をしよう～

入門編

電話のかけ方、電話帳の登録、着信音の設定のしかたなどを学びます。

**11日(月)**

**13:30~15:00**

要申込 先着10名

申込受付開始:5月4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

**12日19日26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。

**19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。

### 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。

**22日(金)**

**13:30~16:00**

要申込 先着10名

申込受付開始:5月18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。

**27日(水)**

**13:30~15:30**

ご自由にご参加ください。

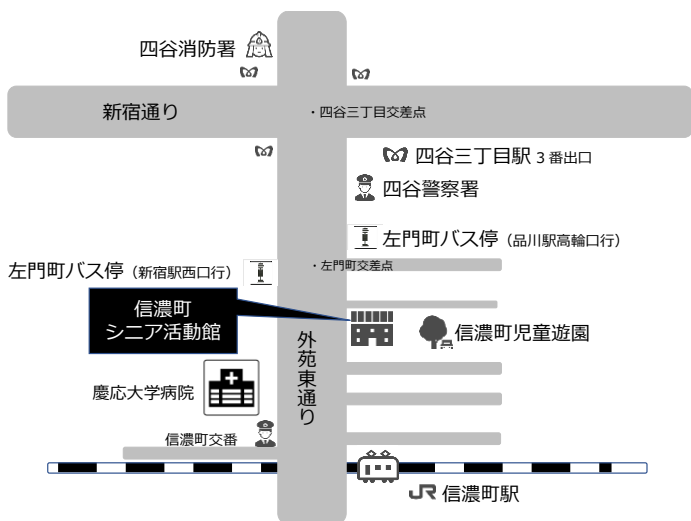
### 熱中症に ご注意ください

気温が高くなる季節がやってきました。利用者のみなさまにおかれましては水分補給をごまめにこなっていただきますようお願いいたします。



# 令和8年5月

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



**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