

6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。)

高齢者等支援団体「葉彩会」主催 絵手紙講座

6月17日(水) 13:30~15:30

申込受付：5月27日(水)～ 先着順 定員12名

はがきに絵を描き、季節の便りを送ってみませんか？

※参加費：無料 道具は館で準備します。描きたいものをご持参ください。



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

2日9日16日23日30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。

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。

5日12日19日26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。

スマホ教室

～メールをしよう～

入門編

SMS(ショートメール)・メール・写真の送り方など、メールを活用したコミュニケーションの方法について学びます。

8日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：6月1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？

12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

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。

14日(日)

14:00~15:30

要申込 先着40名

※開催日の9時から次回分の予約を受け付けます。

みんなで手芸

くちなしの花のブローチを作ります。



23日(火) 13:30~16:00

または 29日(月) 13:30~16:00

要申込 各回7名

申込受付：6/16(火)~6/18(木)
抽選後、6/19(金)に当選者に連絡

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。

24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。

26日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：6月22日(月)

【まちなか避暑地】

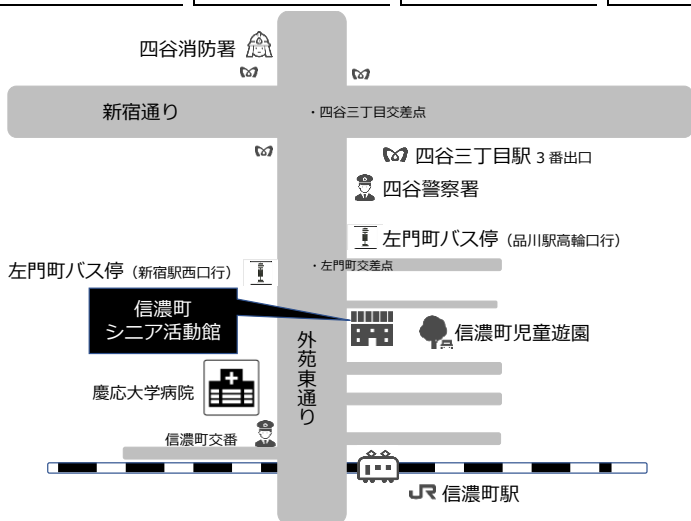
暑い時期に無理なく過ごせるよう、「まちなか避暑地」が始まります。利用登録のない方も猛暑時の避暑でご利用いただけます。お気軽にご来館ください。
期間：6月1日(月)～9月30日(水)
午前9時～午後6時



▲この「のぼり」が目印です

令和8年6月

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



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