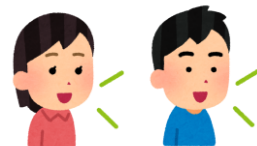


7月の開催予定事業・講座のご案内(尚、予定は変更される場合があります、何卒ご了承ください。)

高齢者等支援団体「何でも楽しむ会」主催 伝わる話し方講座 ～自分らしい声を楽しむ～

7月9日(木) 14:00~15:00 申込受付中 定員20名

東京アナウンス学院声優科の学生による講座です。
発声方法・相手に伝わる話し方などを体験してみませんか。
カラオケの発声にも活かせます。 参加費:無料 持ち物:筆記用具



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31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。

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?

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

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40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 ～アプリを楽しもう～

基本編

アプリ(アプリケーションソフトウェア)の選び方、アプリの追加方法と削除方法について学びます。

13日(月)
13:30~15:00
要申込 先着10名
申込受付開始:7月6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。

22日(水)
13:30~15:30
ご自由にご参加ください。

四谷高齢者総合相談センター 出張相談

健康や介護、日常生活の中での困りごとなどをご相談できます。気軽にご参加ください。

24日(金)
11:00~12:00
申込多数の場合、お待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

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。

31日(金)
13:30~16:00
要申込 先着10名
申込受付開始:7月27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7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ・マッサージサービス 13:00~17:00	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	9 ・何でも楽しむ会 伝わる話し方講座 14:00~15:00	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 ・マッサージサービス 13:00~17:00	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 ・出張相談 11:00~12:00	25 ・団体利用申請 9月分受付
26 ・輪投げ大会 13:00~	27	28 ・ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	29	30 ・麻雀大会 13:00~17:00	31 ・健康体操 10:30~11:15 ・ハッピールーム 13:30~16:00	



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