

# 8月

August  
No.203

信濃町

シニア

活動館

館  
たより

8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。)

## 地域支え合い活動 担い手養成講座 あみもの講座

①9/1(火) ②9/15(火) ③10/6(火) ④10/20(火)

⑤11/3(火) ⑥11/17(火)

フォローアップ講座：①12/1(火) ②12/15(火)

各回とも13:30~15:30 申込:8/5(水)~ 定員10名

初めての方も大丈夫！一緒に編み物をしませんか？

講座終了後は団体を作って活動を継続することも可能。

## うたごえ広場

童謡、歌謡曲などをピアノとギターの  
伴奏に合わせて一緒に歌いましょう。

2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。

## 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

4日18日25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 ～災害に備えよう～

応用編

災害用アプリや災害用伝言版など  
もしもの時のスマホを活用した情報  
収集について学びます。

10日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：8月3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？

14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

## 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。

26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。

28日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：8月24日(月)

## サロン ド 信濃町

壁紙サンプルを  
再利用してトレーを  
2つ作ります。不要  
になった材料を使った  
リサイクル工作です。



31日(月)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：8月24日(月)

9月開催予定(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 ヨーグルトセミナー

雪印メグミルク講座「もっと知りたい  
ヨーグルト」を予定しています。

9月10日(木)

10:00~11:00

要申込 先着40名

申込受付開始：7月30日(木)

## 高齢者等支援団体 「何でも楽しむ会」主催 信濃町で落語会

早稲田大学の落語研究会による  
落語をお楽しみください。

9月10日(木) 開場13:45

開演14:00(15:00終演予定)

要申込 先着50名

申込受付開始：8月6日(木)

## 【まちなか避暑地】

暑い時期に涼しく過ごせるよう、  
「まちなか避暑地」をご利用ください。  
利用登録のない方も  
ご利用いただけます。  
お気軽にご来館ください。



期間：9月30日(水)まで  
午前9時~午後6時

▲この「のぼり」  
が目印です

# 令和8年8月

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



## 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-koureikyoku.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