

9月

September
No.204

信濃町

シニア

活動館

館
たより

9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 ヨーグルトセミナー

雪印メグミルクの出張講座「もっと知りたいヨーグルト」を開催。ヨーグルトの基礎知識や料理への利用方法などについて学びます。



10日(木)10:00~11:00

要申込 先着40名 申込受付中

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。予定演目:「転失気」「目黒の秋刀魚」「片棒」(演目は変更の場合あり。)



10日(木)13:45開場

14:00開演 ~15:00(終了予定)

要申込 先着50名 申込受付中

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

1日8日15日29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。

4日11日18日25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?

11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。

12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。

13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

応用編

～マップを使いこなそう～

地図アプリを用いて目的地までの行き方や観光地情報の調べ方を学びます。

14日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始:9月7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。

23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。

25日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始:9月21日(月)

【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

※9月6日(日)午前は

停電のため冷房停止

▲この「のぼり」が目印です



令和8年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30～14:30 ・編み物講座① 13:30～15:30	2 ・マッサージサービス 13:00～17:00	3	4 ・脳トレを楽しもう！ 10:00～10:30 11:20～11:50 ・健康体操 10:30～11:15	5
6 午前 停電	7	8 ・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円	9	10 ・ヨーグルトセミナー 10:00～11:00 ・信濃町で落語会 13:45開場 14:00開演 ～15:00(終了予定)	11 ・健康体操 10:30～11:15 ・古典を愉しむ 13:00～14:30	12 ・土曜映画室 14:00～
13 ・うたごえ広場 14:00～15:30	14 ・スマホ教室 13:30～15:00	15 ・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円 ・ダンスサイズ 13:30～14:30 ・編み物講座② 13:30～15:30	16 ・マッサージサービス 13:00～17:00	17	18 ・脳トレを楽しもう！ 10:00～10:30 11:20～11:50 ・健康体操 10:30～11:15	19
20	敬老の日 21 ・葉彩会 13:20～15:50	国民の休日 22	秋分の日 23 ・ボランティア サークルしなの 13:30～15:30	24	25 ・健康体操 10:30～11:15 ・ハッピールーム 13:30～16:00	26 ・団体利用申請 11月分受付
27	28	29 ・ストレッチ教室 10:00～11:00 300円	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-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