

11月

November
No.206

信濃町

シニア

活動館

館
たより

11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

11月6日(金) 13:30~15:30

申込受付中 先着順 定員12名 講師:葉彩会

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。



みんなで手芸

どちらかを選択
11月7日(土)13:30~16:00
11月10日(火)13:30~16:00

つまみ細工でクリスマスツリーを作り、このツリーをフォトフレームにアレンジします。



要申込 各回定員7名

申込受付期間：11月1日(日)~3日(火)

定員を超えた場合は抽選。当選者のみに連絡。

うたごえ広場

11月8日(日)14:00~15:30

声を出すことは健康を保つ秘訣！
ピアノとギターの伴奏に合わせて
季節の童謡、唱歌、歌謡曲などを
みんなで一緒に歌いましょう。



要申込 定員：40名 **申込受付中**

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。

6日13日20日27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

応用編

～生成AIを使ってみよう～

Googleが提供する生成AI技術
Gemini（ジェミニ）の使い方を紹介。
身近になったAIに触れます。

9日(月)

13:30~15:00

要申込 先着10名

申込受付開始：11月2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

10日17日24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？

13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。

25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。

27日(金)

13:30~16:00

要申込 先着10名

申込受付開始：11月23日(月)

令和8年11月

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