

3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。)

今月のおすすめ講座

の
古典を愉しむ ~「梅」~

8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

日本語は和歌を詠むためにできた言葉。日本人の心情を伝えるために生まれたのが、「ひらがな」です。和歌を通して古の世界に触れてみませんか?「古典を愉しむ」は毎月第二金曜日に開催しています。今月のテーマは「梅」。参加費:無料

脳トレを楽しもう!

iPadを使った脳トレで、記憶力・注意力・思考力を向上させましょう。
参加費:無料

1日・15日(金)

10:00~10:30/11:20~11:50

【要申込 各日各回5名】

申込受付開始:1日分は2月23日(金)、15日分は3月8日(金)

時間変更

健康体操

ラジオ体操や新宿いきいき体操 みんなの体操などで楽しく体を動かしましょう。参加費:無料

1日・8日・15日・22日・29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。

歌謡曲で
ダンスサイズ

歌を口ずさみながらフィットネス。基礎体力の維持・増進を目的としたエクササイズです。参加費:無料

1日・15日(金)

13:30~14:30

【要申込 各日15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

5日・12日・19日・26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。

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。参加費:無料

10日(日)

14:00~15:30

【要申込 先着40名】

申込受付開始:3月4日(月)

スマートフォン
個別相談会

スマホを購入したが使い方が分からない…。そんな方向けに個別相談会を開催します。ご自身のスマホをご持参ください。参加費:無料

11日(月)

13:30~15:10

【要申込 先着5名】

申込受付開始:3月4日(月)

ハッピールーム
折り紙教室

花、動物、季節の風物詩。日本の伝統文化の一つである折り紙は、いまや「ORIGAMI」と呼ばれ海外でも親しまれています。参加費:無料

22日(金)

13:30~16:00

【要申込 先着10名】

申込受付開始:3月18日(月)

マンスリー
ミニアートギャラリー
~折り紙編~

当館で団体活動を行なっている方が製作した作品を発表する展示会です。日頃の成果をご覧ください。

23日(土)

13:00~17:00

ご自由にご覧ください。

ボランティアサークル
しなの

利用者の皆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。

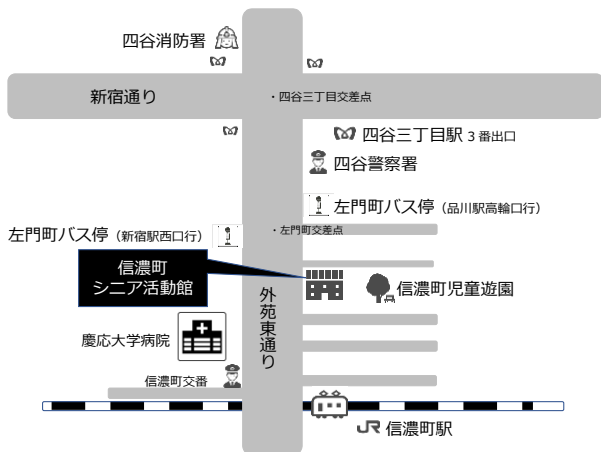
27日(水)

13:30~15:30

ご自由にご参加ください。

令和6年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	1 iPadで脳トレ 10:00~10:30 11:20~11:50 健康体操 10:30~11:15 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	2
3	4	5 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円	6 マッサージ サービス 13:00~17:00	7	8 健康体操 10:30~11:15 古典を愉しむ 13:00~14:30	9
10 うたごえ広場 14:00~15:30	11 スマートフォン 個別相談会 13:30~15:10	12 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	13	14	15 iPadで脳トレ 10:00~10:30 11:20~11:50 健康体操 10:30~11:15 歌謡曲で ダンスサイズ 13:30~14:30	16
17 ポッチャ大会 13:00~16:00	18 葉彩会 13:20~15:50	19 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 シアター しなのまち 13:30~	20 マッサージ サービス 13:00~17:00	21	22 健康体操 10:30~11:15 ハッピールーム 13:30~16:00	23 団体利用申請 5月分受付 マンスリー ミニ アートギャラリー 13:00~17:00
24	25	26 ストレッチ教室 10:00~11:00 300円 四谷布遊の会 13:30~	27 ボランティアサークル しなの 13:30~15:30	28	29 健康体操 10:30~11:15	30
31						



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：03-5369-6737 FAX：03-5369-6738
 HP：http://t-koureikyou.or.jp/

初めてご利用になる方は登録が必要です。50歳以上の新宿区民であることが分かる健康保険証などの身分証明書をお持ちください。
 【交通のご案内】
 ・JR中央線「信濃町」駅から徒歩4分
 ・東京メトロ丸の内線「四谷三丁目」駅3番出口から徒歩10分
 ・都営バス(品7)「左門町」停留所から徒歩4分