四谷ひろば

♪ ♪ ♪ 大人のサロン事業紹介 ♪♪ ♪

大人のサロン会員が対象の教室です。毎月、予定表が発行されています。
会員になるためには、年間登録料 500 円が必要となります。

全て、事前申込み不要です。当日、いらしてください。

但し、当日、先生のご都合等で、急きょ中止になることがあります。

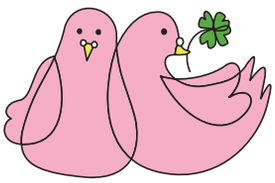
☆手　芸　教　室：原則毎月第３水曜日　　大人のサロン　　13:30～15:30
100 円＋材料費　季節に応じた作品作り。　　※作品によって時間延長あり

☆サロンの談話室：毎月第２・第４水曜日　　大人のサロン　　10:30～12:00
100 円　　無理のない軽くゆったりとした体操や、お話をしたりして楽しい時間を過ごします。

☆七　宝　焼　き：年６回　　大人のサロン 13:30～15:30
300 円＋材料費　ストラップやブローチ等の制作。　　※作品によって時間延長あり

☆女声コーラス：原則毎月第１・第３　金曜日　多目的室　　13:30～15:00
300 円　　懐かしい抒情歌や新しい歌を皆で合唱します。
※先生のご都合により変更になる場合があります。

☆シニア健康体操：毎週火曜日　講堂　10:00～11:00　　通常参加費　300 円
受付：９：３０～　多世代交流サロンにて



☆体操用ゴムを活用しています。お持ちでない方は、700 円で購入できます。
初回は、お貸しいたしております。
冬期参加費（12 月・1 月・2 月）・・200 円
☆持ち物：飲み物、動きやすい服装、上履き、タオル

♪ ♪ ♪ 主催事業紹介 ♪♪ ♪

講堂にて　＊無料

★動きやすい服装でご参加下さい。
★予約はいりません。

●初心者向け卓球教室

時　間：午前 10 時～12 時
持ち物：飲み物・タオル・シューズ等
開催日：基本第 2 日曜
＊行事により変更あり※10/12 休
8 月・12 月は休み
協　力：卓球ご利用団体有志

●パドルテニス

時　間：午前 9 時～12 時
持ち物：飲み物・タオル・シューズ等
開催日：毎月第 4 土曜日
※12 月のみ第 3 土曜日
協　力：四谷地区スポーツ交流推進委員会

多目的ルームにて

★動きやすい服装でご参加下さい。
★予約が**必要**です。

●リフレッシュ体操 昼・夜

参加費：１回 500 円
持ち物：飲み物・タオル等
開催日：昼：基本第 1・3 水曜 13 時-
夜：基本第 2・4 月曜 18 時-
＊行事により変更あり
協　力：川崎先生（親子バレエ指導）

●うたごえサロン

参加費：１回 300 円
開催日：基本第 2 水曜 13:30-15:00
第 4 日曜 10:00-11:30
協　力：歌の好きな有志
◎反対面に募集案内があります。

パソコンルームにて

ひろば主催と IDN 主催があります。
★予約が**必要**です。

●パソコン教室

●主催としてのお教室は、新宿区報　毎月 5 日号にて、お知らせを申し上げております。月によって変わります。
・スマホ入門　　・ワード入門
・ネット活用入門
４回コース　6,000 円
往復ハガキでお申込みいただくことになります。また、IDN ホームページの中に、詳細また、問合せからの申込みもできます。

協　力：IDN 自立化支援ネットワーク
https://idnpc.jimdofree.com/
【問合せ】090-3400-0371 長谷川

四谷ひろば運営協議会　【お問合せ】03-3358-9140　新宿区四谷 4-20　旧・新宿区立四谷第四小学校
HP　https://www.yotsuya-hiroba.jp/index.html