

西新宿シニア活動館だより

第65号 2018年 10月

シニア活動館は、新宿区在住のシニア・高齢者の方々に、
仲間づくりや自主活動・社会貢献活動の場としてご利用いただける施設です。

観覧自由！

秋のカラオケ大会

日時：10月21日(日)午前10時～

主催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

会場：活動室②・③

出演者：当館で活動しているカラオケ団体の皆さま

靴を脱ぐ会場となりますので、
必要な方は室内履きを
ご持参ください。

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

開催日：10月9日・23日(火)

～住民主体型サービスforyouBデイ～

10：30～11：30 うたの広場
11：45～13：00 軽食タイム
12：15～13：30 アロマハンドトリートメント
(1回10分程度のお時間となります。)
13：30～15：00 新宿いきいき体操
13：30～17：00 囲碁入門

◆軽食タイム

定員：20名(先着順)
参加費：300円(材料費として)

◆アロマハンドトリートメント

参加費：
200円(オイル代として)

軽食タイムの調理、調理補助など

お手伝いの方、募集中!

調理・調理補助ボランティア

午前10時～

運営ボランティア

午前11時30分ごろ～

内容：調理・調理補助、

会場準備・受付・配膳・片付けなど

活動日：毎月 第2・4 火曜日



毎回、楽しく開催しています！ボランティア協力者も募集中です♪

foryouB

退職のお知らせ

2年1か月の間、大変お世話になりました。
事業やボランティアにご参加いただき、
同じ時間を過ごさせてもらい感謝の気持ち
でいっぱいです。
皆さま、ありがとうございました。

山根 祐子



異動のお知らせ

10月から中野区へ異動することになりました。
西新宿シニア活動館では多くの
ことを教えていただき、充実した時
間でした。ありがとうございました。

大山 礼子



会員募集!

十二社囲碁クラブ

～ご見学を希望の方は、

館までお問い合わせください～

経験者が丁寧に教えてくださるので、初心者・女性の方でも安心してご参加いただけます。一緒に囲碁を楽しみましょう!

活動日：毎週火曜日 午後1時30分～5時

※会費などの詳細は館へお問い合わせください。



【団体利用】 ※いずれも5名以上の団体
 ○50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
 ○シニア世代・高齢者を対象とした健康・福祉増進の活動を実施する団体

◎12月分申請日 10月27日(土) 午前10時～
 ※開場9時30分

【個人利用】
 利用できるのは、50歳以上の新宿区在住の方です。
 来館の際は利用証をお持ちください。
 利用証のない方は、住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)をお持ちになり、受付で申請してください。

【健康器具利用】
 1階談話室にヘルストロン・マッサージ機をご用意しております。ご自由にご利用ください。

【パソコン利用】
 1階談話室に5台をご用意しております。
 インターネットなどお楽しみください！
 ※パソコン教室開催時はご利用できません。

【高齢者マッサージ】 ※奇数月は2回、偶数月は1回の実施です。
 日時：10月19日(金) 午後1時～5時
 料金：1,000円(30分)
 対象：60歳以上の新宿区在住の方
 申込：当日の午前9時から電話または当館受付にて

談話室のご案内 自由にご利用いただけます。



パソコン



マッサージチェアとヘルストロン



テレビと新聞



ソファーとテーブル

お茶を用意しております。ご自由にどうぞ！

元気みなぎる！フォー・ユー体操
 ～毎日12時15分から45分まで開催中～



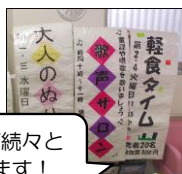
申込
不要

簡単なストレッチと、介護予防に効果的な筋力トレーニングを行います。

お気軽にご参加ください♪ ～ボランティア活動報告と募集のお知らせ～

～10月のボランティアサロン～
 【各種事業の看板作りなど】
お手伝いの方大募集！

日時：10月2日・16日(火)
 午前10時～正午
 内容：事業の看板を
 布で作成します。



事業の看板が続々と完成しています！

～特技や経験を活かしませんか？～
ボランティアの方募集中！

★館内で開催する教室や体験会の講師、館主催事業の協力など、ボランティアの方を募集しています。ご興味のある方はお問合せください♪

～ボランティアの活動内容～

- ・小物作り ・パソコン
- ・料理 ・お菓子作り ・体操
- ・語学(英語・韓国語など) その他

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内①】 ※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
気軽にパソコン相談会	10月3日・10日・17日・24日・31日(水) 午後1時～3時	久保寺 康二氏 加藤 俊幸氏	ワードやエクセルの操作方法など、分からないところをお教えします。何をお聞きしたいか決めてきていただくとスムーズにご案内できます。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
あみものサロン	10月14日・28日(日) 午後2時～3時30分	—	編み棒や毛糸を持ち寄り、楽しくお話ししながら編みたいものを編みます。
～一曲入魂～ カラオケサロン	10月7日(日) 午前10時～正午	伊井 章子氏	毎月課題曲である一曲を練習しています♪ 【持ち物：筆記用具、飲み物】 ※課題曲は当館までお問い合わせください。
～やすらぎサロン～ アロマハンド トリートメント	10月9日・23日(火) 午後12時15分～1時30分	アロマハンド トリートメント ボランティア メンバー	アロマオイルを使って、指先から肘までトリートメントを行います。 【参加費：200円(アロマオイル代として)】 ※1回10分程のお時間となります。 ※会場が2階図書コーナー前に変更となりました。

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内②】 ※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
大人のぬりえ	10月3日・17日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。 ※色えんぴつをお持ちください。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	10月9日・23日(火) 午後1時30分～5時	十二社囲碁 クラブの 皆さん	碁石の置き方から陣地の取り方を楽しみながら学びます。女性の方も大歓迎です！
～はじめての方歓迎～ 将棋入門	10月2日・16日(火) 午後2時～4時	西新宿将棋 同好会の 皆さん	駒の動かし方から王手までの流れを一手ずつお教えます。女性の方も大歓迎です！
新宿いきいき体操	毎週火曜日 午後1時30分～3時 ※第5週目はお休みとなります	新宿いきいき サポーターの 皆さん	新宿いきいき体操（座位・立位）や歌唱、音楽に合わせた体操のほか、発声・滑舌や顔・口の体操も行います。
季節を感じる 折り紙サロン	10月1日・15日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 横江氏 麻績 リヨ子氏	楽しく交流しながら折り紙で作品を作ります。 15cm×15cmの折り紙をお持ちください。
歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪	10月31日(水) 午前10時～11時	館職員	ピアノの伴奏に合わせて、唱歌や童謡を歌います。
～思い出の曲を歌う～ うたの広場	10月9日・23日(火) 午前10時30分～11時30分	長谷川淑子氏	ピアノの伴奏に合わせて、昔懐かしの歌謡曲や唱歌などを歌います。 曲集から歌いたい曲のリクエストも伺います。
覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン	10月7日(日) 午後2時～3時30分	—	百人一首の取り手・詠み手を体験します。
シニアのための やさしい書道	10月5日・19日(金) 午後2時～4時	小林 文子氏	初めての方も基本から教わるすることができます。 ※書道道具をお持ちください。
月に一度の 脳トレサロン	10月3日(水) 午前10時30分～ 11時30分	館職員	漢字や数字などの問題を解きながら、頭のストレッチをします。

【事前申込みが必要な講座・教室のご案内】 ※お申込みは事前に、ご本人が電話または当館受付まで

若干名募集！

ねん土人形づくり教室

初心者の方でも簡単に楽しく作れます。

日時：10月6日(土) 午後1時30分～4時
講師：亀七南ふれあいサロンたんぽぽの皆さま
費用：300円(材料費)
申込：受付中！

先着
6名

巾着バック作り教室

実用的な巾着バックを作ります。

日時：10月30日(火) 午後2時～5時
講師：川口 芳江氏
費用：300円(材料費)
申込：10月10日(水)から定員まで

先着
8名

**ワイヤー
クラフト教室**

～2種類のカードスタンド～

初心者向けにカードスタンドを作ります。

日時：10月31日(水)
午後1時30分～3時
講師：中川 登美子氏
(雑貨アーティスト)
費用：400円(材料費)
申込：10月1日(月)から定員まで

先着
20名

**はじめての
美味しいお茶の
淹れ方講座**

美味しいお茶の淹れ方を学びます。

日時：11月8日(木)
午後2時～3時30分
講師：(株)伊藤園
費用：無料
申込：10月17日(水)から
定員まで

先着
30名

**これから始める
肌と頭皮のケア講座**

肌と頭皮の乾燥対策を学びます。

日時：11月14日(水)
午前10時～11時30分
講師：女性の健康支援センター
費用：無料
申込：10月17日(水)から
定員まで

先着
30名

**お薬講座
お薬との上手な
付き合い方**

薬剤師による相談コーナーもあります。

日時：11月16日(金)
午後2時～3時30分
講師：(株)龍生堂
費用：無料
申込：10月17日(水)から
定員まで

先着
35名

**楽しい旅教室
はじめての
香港・マカオ編**

旅行の注意点と観光ポイントを学びます。

日時：11月28日(水)
午前10時30分～正午
講師：(株)H.I.S新宿本社営業所
費用：無料
申込：10月17日(水)から
定員まで

**色とりどりの道
～新宿ごっくん体操のうた～
練習会**

日時：10月4日(木)・17日(水)
午前11時～11時45分
内容：DVDを見ながら職員と一緒に歌と体操を練習します。

【申込不要】

10月予定表

※講座・教室は申込不要のもの、
申込制のものがございます。

ホームページのご案内

さまざまな教室や講座の
ご案内や活動報告などを
掲載しています。
ぜひご覧ください。

西新宿シニア活動館

検索

部屋の空き状況もご確認いただけます。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

10月も「初秋」をテーマに作品を募集します！
作品サイズはA4で、必ず複製したものを
1階受付までお持ちください。

《展示期間》10月31日(水)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆10月の 折り紙サロン

今月も
「六角箱」
を折ります♪



10月の見本



折り紙サロンの様子

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

ゆうゆう

主催：つのはず友遊カフェ実行委員会
角筈地区協議会生活環境分科会
共催：西新宿シニア活動館
◆50歳未満の方もご利用いただけます♪

🌸10月イベント🌸

午後2時30分～
ウクレレコンサート
出演：Hanohano

日時：10月17日(水)
午後1時30分～4時
参加費：200円
(ラストオーダー：3時30分)

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
★10月の「懐かしの映画会」は、第三木曜日のみの開催となります。	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ 新宿いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 月に一度の 脳トレサロン (申込不要) 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)	午前11時～ こっこん体操 練習会 (申込不要)	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後1時30分～ ねん土人形 づくり教室 午後2時～ ちくちん フィットネス①
	7(日)	8(月) 体育の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午後2時～ かるたサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング①	午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～ 軽食タイム 午後12時15分～ アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディケア エクササイズ①	午後2時～ 古いスコットランド民 謡がなぜ日本人の心に 響くのか	午後2時～ ・民謡教室① ・ダーツ教室①	
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう！ 午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 誤嚥性肺炎防止講座 午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ 新宿いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ こっこん体操練習会 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ	午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後1時30分～ デザートづくり 体験会② 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ ちくちん フィットネス②
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前10時～ 秋の カラオケ大会 観覧自由！	午後2時～ パワーアップ トレーニング②	午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～ 軽食タイム 午後12時15分～ アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディケア エクササイズ②	午前10時30分～ 楽しい旅教室 ～はじめての スペイン編～	午後2時～ ダーツ教室②	午前10時～ 団体受付
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	～元気みなぎる！フォー・ユー体操～		
午前10時～ タブレット講座 午後1時～ タブレット講座 午後2時～ あみものサロン (申込不要)		午後2時～ 巾着バックづくり 教室	午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後1時30分～ ワイヤークラフト教室	毎日12時15分から30分間の体操を 行っています♪ 軽体操なので初めての方でも安心して ご参加いただけます！(申込不要)		

西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人奉優会
〒160-0023 東京都新宿区西新宿4-8-35
TEL 03-3377-9380 FAX 03-3377-9231
E-mail nishishinjuku@foryou.or.jp
〈交通アクセス〉
電車：都営大江戸線西新宿5丁目駅A2出口徒歩8分
バス：京王バス 新宿駅より 永福町行き
(京王) 西新宿5丁目バス停下車徒歩8分

【開館時間】

午前9時～午後6時 土曜日・日曜日・祝日も開館しています！
※年末年始休館

