

西新宿シニア活動館だより

第41号 2016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

ご自由にご観賞
いただけます!

日 時：10月23日(日) 午前10時～午後2時

出演者：当館で活動しているカラオケ団体の
皆さまが歌声を披露します。

(開場：午前9時30分～)

主催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

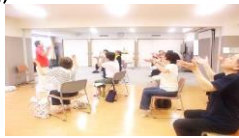
～開催事業のご報告～

笑い力体操

～もっと愉快地に豊かに笑おう～

～8月29日(月)～

体を動かす際の呼吸は以前から大切だと言われていますが、笑い力体操は発声と笑いそしてゆったりとした運動を兼ね備えたものです。



笑って身体を動かしました♪

～綺麗にリサイクル～

～8月25日・9月1日ともに(木)～

お花のコサージュ作り

全2回で開催したコサージュ作りは、とても牛乳パックと思えない仕上がりにになりました。とても鮮やかで綺麗でした。



良い色が出てました。

弁護士による相続と財産管理の基礎知識

～9月2日(金)～

対応に困る様なケースにならないにはどうしたら良いのか、実際に困ったケースの場合、どのようにしたら良いのかなど学びました。



相続について学びました。

～整形外科監修～

男性のための体幹トレーニング教室

～9月8日(木)～

体幹トレーニングを実践! 色々な種類のスクワットを繰り返し、腕立て伏せや腹筋などで、汗が止まらない様子で鍛えてました。



インナーマッスルを鍛えます。

やさしいフランス語教室

～9月14日(水)・22(木)～

今回、参加頂いた方々は、フランス語で自己紹介が出来るようになりました♪第2回目も楽しく学びましょう。



ボンジュール♪

みんなで楽しむ♪

はじめてのダーツ教室

～9月16日(金)～

第1回目では、投げ方や計算方法など、たくさん覚えることができました。先生が丁寧に教えて下さり、正しい投げ方を習得できました。



正しい投げ方を習得!

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

西新宿シニア活動館では、地域にお住まいの方々が主体となり、さまざまなサロン事業を開催しております。第2・4火曜日は、サロン事業の合間に軽食を召し上がっていただけます♪

申込不要!

～第2・4火曜日のサロン事業～

- 10:30～11:30 うたの広場
- 11:30～12:45 アロマハンドトリートメント
※第2火曜日のみ開催となります。
- 11:45～13:00 軽食タイム
- 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～

はじめました!

定員:20名(先着)

参加費:300円

(材料費として)

開催日:10月11日・25日(火)

お手伝いの方、大募集!

サロン事業の会場準備、受付などをお手伝いして下さる方を募集しています。ご興味のある方は、担当職員井上・瀬藤までお声かけください。

サロンのご紹介[申込不要・参加費無料(一部除く)] ※詳しくは中面をご覧ください。

パソコン相談会(水曜日)



表を作りたい・画像を取り込みたいなど、分からない操作を講師が丁寧に教えます!

大人のぬい絵



毎回違う作品を塗ります。集中して仕上げますが、時には色遣いの相談や会話を楽しんでいます。

アロマハンドトリートメント



毎月違う香りでお肌しっとりのトリートメントをお受けいただけます。男性も女性も大歓迎です♪

【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22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21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～



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。

申込
不要

参加費
無料

ボランティア活動報告&募集のお知らせ！

～10月のボランティアサロン～

ぞうきんづくり
秋の憩いのコンサート看板づくり
お手伝い募集！

日時：10月4日・18日 ともに火曜日
午前10時～正午

内容：◆4日…ぞうきんづくり

◆18日…秋の憩いのコンサート看板づくり



◆9月の報告◆
自主事業運営委員会の皆さまにも手伝ってもらい看板を作りました。

ボランティアの方募集中！

教えてください！
お手伝いして下さる方！

- ・小物作り(アクセサリーなど)・パソコン
 - ・料理・朗読・デジカメ・お菓子作り
 - ・語学(英語など) その他
- ※詳しくは当館までお問合せください！

【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 (水曜日)	毎週水曜日 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。
気軽にパソコン相談会 (土曜日)	第2・4土曜日 午後1時～3時	パク ジン 朴 珍輝氏 ソ ハラン 徐 夏藍氏	※パソコンの持ち込みはご遠慮ください。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	10月26日(水) 午前10時～11時30分	辻岡 美沙子氏 奥田 真希子氏	音楽が苦手な方も大歓迎♪歌ったり、リズムに合わせて体を動かして、全身をリフレッシュします。【持ち物：飲み物】
～一曲入魂～ カラオケサロン	10月2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11日(火) 午前11時30分～ 12時45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)】
留学生と話そう！ 中国交流サロン ～中国の少数民族のお話～	10月8日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	留学生と団らんしながら、中国の衣食住に関する文化や歴史について触れます。 今回のテーマ：中国の少数民族 ※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

【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5日・19日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しめます。 ※色えんぴつをお持ちください。
シニアのための やさしい書道	10月7日・21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ことができます。 ※書道道具をお持ちください。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	10月11日・25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4日・18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 お教えします。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	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などを行います。
季節を感じる 折り紙サロン	10月3日・17日(月) 午後1時30分～3時30分	坂本佳奈子氏 横井 横江氏	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16日(日) 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11日・25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。
あみものサロン	10月9日・23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。
月に一度の脳トレサロン	10月19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

**先着
15名**

**～かわいい!わんちゃん～
タオル人形作り教室**

タオルを使って犬の人形を作ります。

日 時：10月17日(月) 午後2時～3時
講 師：吉川由紀子氏・三国雪子氏・吉野種子氏
(亀七南ふれあいサロンたんぽぽ)
参加費：100円(材料費として) 申込：9月26日(月)から

**先着
15名**

**押し花で
綺麗なしおりをつくしましょう**

台紙に押し花を散りばめて、しおりを作ります。

日 時：10月20日(木) 午後2時～3時30分
講 師：加瀬 幸子氏(ふしぎな花俱樂部インストラクター)
参加費：300円(材料費として) 申込：10月7日(金)から

**先着
20名**

**7口の焙煎士が教える!
コーヒーの淹れ方教室**

自宅で簡単にできるコーヒーの淹れ方などを学びます。

日 時：10月30日(日) 午後2時～3時30分
講 師：諏訪 安政氏(Tiny ponta Coffee 焙煎士)
参加費：500円(材料費として) 申込：10月17日(月)から

**先着
30名**

**専門医による健康講座
～むくみと下肢静脈瘤について～**

下肢静脈の原因や予防対策、むくみについて学びます。

日 時：10月31日(月) 午前10時30分～正午
講 師：西川 大陸氏(湘南メディカルクリニック医師)
参加費：無料 申込：10月17日(月)から

**抽選
20名**

**新たな魅力発見!
秋の装いコーディネートおしゃれ講座**

秋の流行色やおしゃれな小物の上手な使い方を学びます。

日 時：11月5日(土) 午前10時～正午
講 師：高木 麻莉氏(スタイリスト)
参加費：無料 申込：10月15日(土)から10月29日(土)ま

**先着
30名**

**健康講座
「耳の聞こえと補聴器のお話」**

耳の聞こえ方のしくみや補聴器の使い方などを学びます。

日 時：11月2日(水) 午後2時～3時30分
講 師：江藤 裕一郎氏(認定補聴器技能者)
参加費：無料 申込：10月17日(月)から

**先着
15名**

ちぎり絵体験会

和紙を使ったちぎり絵で、コスモスの花を描きます。

日 時：10月10日(月)祝日 午前10時～正午
参加費：150円(材料費として)
申 込：9月26日(月)から

**先着
30名**

健康はつらつ囲碁大会

たくさんの方と囲碁を楽しみながら打ちます。

日 時：11月5日(土) 午前10時～午後5時
対 象：囲碁経験がある方
共 催：自主活動団体 十二社囲碁クラブ
申 込：10月24日(月)から11月2日(水)

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

検索

部屋の空き状況もご確認ください。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

10月は「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(月)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

今日は「金魚」を
折ります



見本「金魚」



折り紙サロンの様子

つのはず友遊カフェ

日 時：10月19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)

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♪

友遊カフェの様子



ぜひ、
お越しください！

10/1(土)

2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要)	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 午後1時30分～ 新居いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 知っておきたい女性50代からの からだ基礎知識と改善講座 午前10時30分～ うたの広場と音楽交流会 午後1時～ ・パソコン相談会・大人のぬりえ (申込不要) 午後2時30分～ 歴史講座「百人一首かるたの 音と字」を紐解く		午前10時30分～ 健康ヨガ⑥ 午後2時～ はじめてのダーツ教室③ 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時30分～ 留学生と話そう！ 中国交流サロン 午後1時～ パソコン相談会 (すべて申込不要)
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ ちぎり絵体験会 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30分～ アロマハンド トリートメント 午前11時45分～ 軽食タイム 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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1時30分～ からだケアを学ぶ！ 膝痛予防対策講座	午前10時30分～ 健康ヨガ⑥ 午後1時30分～ ハンドメイドクラブ ～和柄ちりめんの巾着～	午後2時～ らくちゃん フィットネス①
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要) 午後2時～ ～かわいい！ わんちゃん～ タオル人形作り教室	午前10時～ ボランティアサロン 午後1時30分～ 新居いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)	午後2時～ 押し花で「綺麗な しおりを作ろう」 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午前10時30分～ 健康ヨガ⑦ 午後2時～ はじめてのダーツ教室④ 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 団体受付 午後1時～ パソコン相談会 (すべて申込不要)
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
午前10時～ 秋のカラオケ大会 午後2時～ あみものサロン (申込不要)	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1時30分～ ・新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午前10時～ 魔法の音楽塾 (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～ 健康ヨガ⑧	午後2時～ らくちゃん フィットネス②
30 (日)	31 (月)	懐かしの映画 10月20日(木)午後2時～ 上映内容は当館までお問い合わせください。 (参加費無料・申込不要) 洋画は字幕の場合がございます。				
午後2時～ プロの焙煎士が教える！ コーヒーの淹れ方教室	午前10時30分～ 専門医による健康講座 ～むくみと下肢静脈瘤 について～	談話室 お茶のご用意を してお待ちして おります♪				
		図書コーナー 小説や健康本など ご用意してい ます！貸出も可 能です♪				
		フォー・ユー体操 毎日12時15分 から職員と楽し く体操しましょ う！				

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

