

西新宿シニア活動館だより

第43号 2016年 12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。

★クリスマスコンサート

12月11日(日)午後1時30分～3時

ゲスト: (開場:午後1時)

西新宿ハンドマジック同好会
都立新宿高等学校 音楽部 (女声コーラス)
新宿区吹奏楽団クラリネット・アンサンブル
ビンゴ大会 職員からの出し物
会場:西新宿シニア活動館 2階 活動室②③

申込不要
参加費無料



ビンゴ
大会

景品大募集!

クリスマスコンサートに向けて、景品を募集しております。ご自宅に下記などの物が眠っていませんか、ぜひご寄附下さい。
※食べ物や高価な物、衣類、割れ物などは受付けられませんので、ご了承ください。

☆毎年ありがとうございます☆

- ・石けん ・洗剤 ・ハンカチ ・タオル
- ・小物 ・文房具 など

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

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るさまざまなサロン事業を開催しております。第2・4火曜日は軽食タイムもあり、一日を通してサロンにご参加いただけます♪

開催日:12月13日・27日(火)

～第2・4火曜日のサロン事業～

軽食タイムの受付や配膳など♪

お手伝いの方、募集中!

軽食タイムの会場準備・受付・配膳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♪

10:30～11:30 うたの広場

11:00～12:15 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～

定員:20名(先着順)

参加費:300円

(材料費として)

～開催事業のご報告～

「プロ焙煎士が教える! コーヒーの淹れ方教室」

～10月30日(日)～

コーヒーの種類や健康との関係についても学べて、とても良い時間でした。今頃はきっとおいしいコーヒーをご自宅で飲んでくださっていることと思います♪



コーヒーの良い香り。

専門医による健康講座

～むくみと下肢静脈瘤について～

～10月31日(月)～

むくみの取り方や事例を含めた治療など学びました。今回定員を大幅に上回る応募があり年度内での開催も検討していきたいと思います。



大好評でした。

新たな魅力発見!

秋の装いコーディネートおしゃれ講座

～11月5日(土)～

自分と違うカラーが似合う方のコーディネートにも皆さま興味津々♪先生がひとりひとりに丁寧にコーディネートをしてくださいました。



色合いが綺麗ですね。

覚えて遊ぼう!百人一首

かるたサロン

～11月6日(日)～

新しく申込不要で開催となった「覚えて遊ぼう!百人一首かるたサロン」は、地域ボランティアの方にご協力で、楽しく過ごせました。



お気軽に来てください♪

男性向け

基本を学ぶ料理教室

～11月17日(木)～

焼き餃子、水餃子、だいこんと春菊のサラダ、桜エビと小松菜の炒めもの、豚肉のスペアリブと大根のスープを作りました。



料理の基本を学びました。

秋の憩いのコンサート

～11月20日(日)～

太鼓やマジック、楽器演奏、ハーモニカの演奏などで盛り上がり、最後は会場全体で一緒に秋の歌を歌いました。



秋の歌に癒されました。

【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

◎2月分申請日 12月17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：12月16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～

～12月のボランティアサロン～
 看板づくり・
 そうきんづくりなど
 お手伝いの方募集！

日時：12月6日・20日(火)
 午前10時～正午

◆6日…看板づくり
 ◆20日…そうきんづくりなど



◆11月の報告◆
 秋の憩いのコンサートや
 作品展の看板作りを
 行いました♪

花壇のお手入れボランティア募集！

職員と一緒に花壇のお手入れをしましょう！

日付：12月3日(土)・24日(土)
 時間：午前10時～11時

11月は花だんの整理やホワイ
 トクローバー・おりづるらんなど
 を植えました。



【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 ※12月7日はお休みとなります。	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)	12月10日・24日(土) 午後1時～3時	バクジンヒ 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～	12月28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	12月4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	12月13日(火) 午前11時00分～12時15分 開催時間を 変更しました	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	12月10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。 ※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業 テーマ：中国の音楽

【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	12月7日・21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。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	12月13日・27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	12月6日・20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	12月5日・19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♪	12月18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	12月13日・27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	12月11日・25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	12月21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。
新 覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン	12月4日(日) 午後2時～3時30分	館職員	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	12月2日・16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。

書道展のご案内

「シニアのためのやさしい書道」に
参加されている皆さまの書いた作品を
展示します。

＜展示期間＞
1月4日(水)～18日(水)
＜展示場所＞
1階 廊下

【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 30名 **まちの先生に聞く！
よくわかる糖尿病講座**

糖尿病の予防方法や基礎知識を学ぶ。

日時：1月5日(木) 午後2時～3時
講師：根本 充氏(根本医院 院長)
参加費：無料 申込：12月17日(土)から

先着 30名 **知っておこう！成年後見制度のお話**

成年後見制度の基本的な知識、仕組みを学ぶ。

日時：1月16日(月) 午前10時30分～正午
講師：滝上 裕嗣氏(新宿区成年後見センター)
参加費：無料 申込：12月17日(土)から

先着 25名 **押し花教室
～カーネーションで色紙作り～** **全2回**

1回目：押し花 2回目：色紙作成

日時：1月12日・19日ともに木曜日 午前10時～正午
講師：近藤 政代氏
(国際プレストフラワーデザイナー協会 事務局長)
参加費：1000円(材料費) 申込：12月17日(土)から

先着 25名 **初心者向け！
読み書きハングル語体験教室**

初心者向けでハングル語の読み書きを学ぶ。

日時：1月12日(木) 午後2時～4時
講師：李 匡鎬氏(通訳案内士)
参加費：無料 申込：12月17日(土)から

先着 8名 **お家で簡単！
デザート作り体験会** **全2回**

1回目：簡単ティラミス 2回目：簡単チョコレートケーキ

日時：12月22日・1月26日ともに木曜日
午後1時30分～3時30分
講師：館職員
参加費：各300円(材料費) 申込：12月6日(火)から

先着 20名 **ベッドボトルボウリング**

ベッドボトルを使ってボウリングを楽しみましょう。

日時：12月22日(木) 午前10時30分～11時30分
講師：館職員
参加費：無料 申込：12月1日(木)から

12月予定表

※講座・教室は申込不要のものと、
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

12月「冬」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。



～写真展の様子～

◆12月の 折り紙サロン

今日は「雌鶏」を
折ります



見本「雌鶏」

折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

日時：12月21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♪

くすます邦楽らいぶ

尺八・箏・囃子による演奏♪
時間：午後2時30分～3時

～友遊カフェの様子～

おいしいコー
ヒーとお菓子
をご用意して
お待ちしております♪



懐かしの映画

12月15日・25日(日)開催!

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。

1(木)	2(金)	3(土)				
	午前10時30分～ 健康ヨガ② 午後2時～ やさしい書道 (申込不要) 午後2時～ 栄養講座	午前10時～ 花だんボランティア (申込不要) 午後2時～ らくちん フィットネス⑥				
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
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)	午前10時30分～ スローエアロビック① 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)	午後1時～ パソコン年賀づくり 午後1時～ 大人のぬりえ (申込不要)	午前10時30分～ かんたん タブレット講座 午後1時30分～ かんたん タブレット講座	午前9時30分～ 年越し そば打ち教室 午前10時30分～ 健康ヨガ②	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)
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午後2時～ あみものサロン 午後1時30分～ クリスマス コンサート♪ (すべて申込不要)	午前10時30分～ スローエアロビック② 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑤	午前10時30分～ うたの広場 午前11時～ アロマハンド 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 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 認知症サポート 養成講座 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボティック エクササイズ⑥	午前10時～ 男性向け! 基本を学ぶ料理教室 午後2時～ 懐かしの映画会① (申込不要)	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 団体受付 午後2時～ らくちん フィットネス⑥
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) 天皇誕生日	24(土)
午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	午前10時30分～ スローエアロビック③ 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～ 脳トレサロン(申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 ・大人のぬりえ (申込不要) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (申込不要)	午前10時30分～ ペットボトル ポウリング 午後1時30分～ お家で簡単 デザート作り体験会①		午前10時～ 花だんボランティア 午後1時～ パソコン相談会 (すべて申込不要)
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要) 午後2時～ 懐かしの映画会② (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑥	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 ・将棋入門 (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 午後2時～ ボティック エクササイズ⑥			

年末年始のため休館 ～良いお年をお迎えください～

新年のご案内

今年も皆さまには、大変お世話になりました。年明けは、
1月4日(月)より通常どおり開館いたします。来年も皆さ
まのお越しを、心よりお待ちしております。～職員一同～

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

