

西新宿シニア活動館だより

第56号 2018年 1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。

新春☆演芸大会

日時: 1月28日(日) 午前10時～(開場: 午前9時30分)

内容: 当館で活動している民踊・カラオケ・コーラス・フラダンス・楽器演奏など
団体の皆さまが日頃の練習成果を発表します。

主催: 西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

観覧自由♪

※足元が冷えるので、
室内履きなどをお持ちください。

住民主体型サービス for you B デイ

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: 1月9日・23日(火)

～第2・4火曜日のサロン事業～

～軽食タイム～

定員: 20名(先着順)
参加費: 300円(材料費として)

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

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

～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)

～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業を通して参加される方は、事前申込みが可能です。
詳細は、館までお問い合わせください。

【事前申込みをしていただける方】

うたの広場・軽食タイム・アロマハンドトリートメントまたは新宿いきいき体操・囲碁入門を通して参加される方

開催の様子

12時15分～ アロマハンドトリートメント



今回は、お昼の時間帯に開催している「アロマハンドトリートメント」をご紹介します♪館主催事業の「アロマハンドトリートメントボランティア養成講座」卒業生の皆さまが、ご利用者の方々へ癒しの時間を提供しています。アロマオイルを手や腕に馴染ませることで、心身のリラックス効果が高まります。ボランティアの方とおしゃべりも楽しんでいただけます。ぜひ一度ご参加ください♪

会員募集のお知らせ ～フラ・フラサークル～

平成28年8月に結成された、フラダンスを練習する団体です。基礎から始めるので、初心者の方も大歓迎です!ご見学も可能なので、ぜひお越しください♪

活動日: 毎週水曜日

午後2時～3時30分

フラダンスの発表もしています♪

一緒にフラダンスを
楽しみましょう!



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(木)より通常開館いたします。来年も皆さまのご来館を、心よりお待ちしております。良いお年をお迎えください。

～職員一同～

【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

◎3月分申請日 1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：1月12日・26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～

～1月のボランティアサロン～

ぞうきんづくりなど
お手伝いの方大募集！

日時：1月16日・30日(火)
午前10時～正午

◆ぞうきんづくり
(ぞうきんケーキを作って、
地域施設へ寄付をします。)

◆12月の報告◆
クリスマスコンサートの開催に向けて、看板づくりとビンゴ大会で使用する景品の包装をしました。

花壇ボランティア募集！

日付：1月20日(土) **花の手入れをします**
時間：午前10時30分～11時30分

～特技や経験を活かしませんか？～
ボランティアの方募集中！

- ・小物作り(アクセサリなど) ・パソコン
 - ・料理 ・お菓子作り ・語学 その他
- ※詳しくは当館までお問い合わせください！

【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	1月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。 ※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。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	1月13日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中華料理について 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。
あみものサロン	1月14日・21日(日) 午後2時～3時30分 ※第2・3日曜日の開催となります	—	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	1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	1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。

【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	1月17日・31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	1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	1月16日・30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 ※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などを行います。
季節を感じる 折り紙サロン	1月15日・29日(月) 午後1時30分～3時30分 ※29日は自習となります	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♪	1月29日(月) 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	1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	1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	1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	1月10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 35名

楽しい旅教室 ～初めてのイタリア編～

旅行の注意点とイタリアの観光ポイントを学びます。

日 時：2月2日(金)午後2時～3時30分
講 師：株式会社エイチ・アイ・エス 新宿本社営業所
参加費：無料
申 込：1月17日(水)から定員まで

先着 20名

アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座

アロマオイルの効能や使い方とトリートメントの技術を学びます。
受講後は館内・外でのボランティア活動を目指します。

日 時：2月6日・13日・27日(すべて火曜日)午前10時～正午
講 師：アロマハンドコミュニケーター協会
参加費：3,000円(教材費・アロマオイル代として)
申 込：1月17日(水)から定員まで **全3回**

先着 30名

日本の野鳥と自然の魅力 ～素晴らしい野鳥たちの世界～

野鳥は自然のバロメーターです。その魅力と楽しみ方を学びましょう。

日 時：2月9日(金)午後2時～3時
講 師：(公財)日本野鳥の会 会員室室長代理 景山誠氏
参加費：無料
申 込：1月17日(水)から定員まで

先着 10名

手芸体験会 ～ヨーヨーキルトで作るマグネット～

ヨーヨーキルトを使い、マグネットを作ります。

日 時：1月21日(日)午前10時～11時30分
講 師：館職員
参加費：200円(材料費として)
申 込：1月7日(日)から定員まで

先着 8名

デザート作り体験会

自宅でも簡単に出来る「フロランタン」というお菓子を作ります。

日 時：1月31日(水)
午後1時30分～3時30分
講 師：館職員
参加費：300円(材料費として)
申 込：1月12日(金)から定員まで

先着 15名

ビーズ作り教室 ～綺麗なリング作り～

ツイスト竹の重ね編みリングを作ります。

日 時：2月7日・21日(すべて水曜日)
午前10時～正午
講 師：飯田和子氏
参加費：400円(材料費として)
申 込：1月17日(水)から定員まで

先着 6名

ハンドメイドクラブ ～貝殻作り～

可愛い「貝殻」を作ります。

日 時：2月12日(月)午後1時30分～5時
講 師：伊藤瞳氏
参加費：300円(材料費として)
申 込：1月22日(月)から定員まで

**新春書道展の
ご案内**

＜展示期間＞ 1月4日(木)～18日(木)
＜展示場所＞ 1階 廊下

「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。ぜひ、ご覧ください♪

1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

1月も「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。

《展示期間》1月31日(水)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆1月の 折り紙サロン

今月は
「かわいいわんちゃん」
を折ります♪



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

ゆうゆう

日時：1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)

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～

おいしいコーヒーと
お菓子をいただきながら、
楽しい時間を
過ごしましょう♪



フォー・ユー 体操

毎日12時15分から45
分まで、軽体操を実施
しています。申込不要
なので、お気軽にご参
加いただけます♪

年末年始の休館日
12月29日(金)～1月3日(水)

新春書道展
1月4日(木)～
18日(木)
1階廊下にて
開催!

午後2時～
やさしい書道
(申込不要)

午後2時～
らくちん
フィットネス⑩

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
7(日)	8(月) 成人の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前10時～ カラオケサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦	午前10時30分～ うたの広場	午前10時30分～ 月イチ脳トレサロン	午前10時～ コース教室③	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午前10時30分～ 留学生と話そう! 中国交流サロン (申込不要)
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)		午前11時45分～ 軽食タイム	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	午前10時30分～ 読み聞かせ教室①		
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午後2時～ あみものサロン (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～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ (申込不要)	午前10時30分～ 読み聞かせ教室②	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時30分～ 花道ボランティア
午後2時～ 懐しの映画会 (申込不要)		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (申込不要)	午後2時～ インフルエンザと 冬風邪予防講座		午後2時～ 懐しの映画会 (申込不要)
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前10時～ 手芸体験会	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑧	午前10時30分～ うたの広場	午前10時～ 女性の料理教室	午前10時～ コース教室④		午前10時～ 団体受付
午後2時～ あみものサロン (申込不要)		午前11時45分～ 軽食タイム	午後1時～ ・パソコン相談会 (申込不要)			
午後2時～ 懐しの映画会 (申込不要)		午後12時15分～ アロマハンド	午後2時～ つのはず友遊カフェ (申込不要)	午後2時～ 韓国語教室⑥		
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	<div data-bbox="1034 1568 1385 1624" data-label="Section-Header"> <h2>懐かしの映画会</h2> </div> <div data-bbox="1027 1624 1390 1657" data-label="Text"> <p>1月18日(木)・21日(日)開催!</p> </div> <div data-bbox="1034 1657 1385 1680" data-label="Text"> <p>上映内容は当館までお問い合わせください。</p> </div> <div data-bbox="1098 1680 1313 1702" data-label="Text"> <p>(参加費無料・申込不要)</p> </div> <div data-bbox="1058 1702 1345 1724" data-label="Text"> <p>洋画は字幕の場合がございます。</p> </div> <div data-bbox="986 1724 1425 1747" data-label="Text"> <p>※足元が冷えるので、室内履きなどをお持ちください。</p> </div>		
午前10時～ 新春演芸大会 ♪観覧自由♪	午前10時～ 歌声サロン (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～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ (申込不要)			
	午後1時30分～ 折り紙サロン【自習】 (申込不要)	午後2時～ 将棋入門 (申込不要)	午後1時30分～ デザート作り体験会			

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

