

西新宿シニア活動館だより

第47号 2017年 4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。

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: 4月11日・25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)

軽食タイムの受付や配膳・調理など

お手伝いの方、募集中!

軽食タイムの会場準備・受付・配膳・調理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
11:45～13:00 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

～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業に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・新宿いきいき体操または囲碁入門に、通して参加される方

～開催事業のご報告～

台湾文化を学ぼう! ～2月26日(日)～

台湾の春節(旧正月)についての講話でした。バクチクを使って盛り上げるお祝い方法やどのように過ごしているかなど学びました。最後は台湾語で挨拶を練習し、とても楽しかったです!



台湾語を練習しました。

男性の尿トラブル 予防・対策講座

～2月27日(月)～

沢山の方が興味を持って参加してくださいました♪皆さま、先生の説明を真剣に聞き入っていらっしゃいました。「質問もしやすく、とても分かりやすく説明してくれた。」と参加者の方からのお声がありました♪



とても勉強になりました。

元気に歩くための 外反母趾の基礎講座

～3月10日(金)～

映像と資料を使っただけの講話と輪ゴムを使った体操を行いました。「家でも出来る輪ゴムの体操はとても助かる」や「先生の話がとてもわかりやすく、参加して良かった」とご意見をいただきました♪



わかりやすいと好評でした。

～地域交流のご報告～

そうきんケーキをプレゼント ～3月3日(金)～

毎月2回活動している、ボランティアサロンで作成した「そうきんケーキ」西新宿子ども園の子ども達にプレゼントしました!とても喜んでくれて嬉しかったです。来年度も、メンバーの皆さんと一緒に地域貢献活動を出来たらと思います。



華やかな出来栄でした!

元気な子どもたちと 折り紙交流会

～3月9日(木)～

折り紙サロンのメンバーで西新宿児童館を訪問し、元気な子どもたちと折り紙交流をしました。各グループに分かれて折り方を教えながら、一緒に楽しみました。世代間交流は、シニア活動館ご利用者にとっても、子どもたちにとっても良い機会になったと思います。



兜など作りしました。

新宿中央公園春祭り ～ペットボトルボウリング～

～3月18日(土)～

ペットボトルボウリングのブースで参加しました。長蛇の列ができ、ピン(ペットボトル)立てに大忙し!ご利用者の方々にもお手伝いしていただき、大好評のうちに終了しました。皆さまありがとうございました!



子どもたちにも人気でした。

個人利用証・団体登録証 更新のお知らせ

お手元の利用証の有効期限は、平成29年3月31日までとなっておりますので、更新手続きをお願いいたします。当館1階受付までお越しください。更新手続きは、個人・団体ともに受付を開始しております。

～個人利用証更新の方～

必要な物: お持ちの利用証、身分証明書(免許証、健康保険証、写真付き住基カードなど)

～団体登録証更新の方～

必要な物: 代表者の身分証明書
提出書類: 団体登録申請書、会則、名簿

【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

◎6月分申請日 4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：4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～



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～

★ ～4月のボランティアサロン～ ★
看板づくり・ぞうきんづくり
お手伝いの方 大募集！

日時：4月4日・18日(火)
午前10時～正午

◆4日…看板作り

◆18日…ぞうきんづくり

◆3月の報告◆

「看板づくり」と「茶話会」を開催しました。また、西新宿子ども園の子どもたちに「ぞうきんケーキ」を寄付しました。

花壇ボランティア募集！

日付：4月14日(金)

時間：午前10時30分～11時30分

花の手入れをします☆

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・朗読・デジカメ・お菓子作り
- ・語学 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。 ※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	4月8日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国の歴史人物～三国志～ 留学生と関らんしながら、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
あみものサロン	4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。
～一曲入魂～ カラオケサロン	4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	4月11日・25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	4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。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	4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	4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	4月3日・17日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 横江氏 神谷 婦美子氏 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♪	4月9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	4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。 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	4月2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	4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ができます。 ※書道道具をお持ちください。
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	4月19日(水) 午前10時～11時30分 ※4月から開催回数が増えたと なります。	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】
月に一度の 脳トレサロン	4月5日(水) 午前10時30分～11時30分 ※4月から第1水曜日の開催 に変更となります。	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 初心者のための 基礎英語 初心者の方向けに英語の読み・書き・会 話を体験する。 日時：4月24日(月) 午前10時30分～11時30分 講師：山田 裕子氏 (日本英語交流連盟会員) 参加費：無料 申込：4月7日(金)から	先着 10名 初心者のための かんたん和菓子教室 春らしい「桜まんじゅう」を作る。 日時：4月26日(水) 午前10時～正午 講師：柴崎 真保氏(料理研究家) 参加費：500円(材料費として) 申込：4月10日(月)から	先着 6名 ハンドメイドクラブ ～兜の押し絵～ 端午の節句に向けて兜の押し絵を 作成する。 日時：4月26日(水) 午後1時30分～5時 講師：伊藤 瞳氏 参加費：500円(材料費として) 申込：4月6日(木)から
先着 30名 お薬講座～上手な薬とのつきあい方～ 薬を上手に使う方法や飲み方のポイントを学ぶ。 日時：4月28日(金) 午後2時～3時30分 講師：龍生堂薬局 薬剤師 佐久本 芳恵氏 参加費：無料 申込：4月17日(月)から	先着 30名 歯科講座～歯槽膿漏を学ぶ～ 歯槽膿漏の治療・予防方法や 自分に合った入れ歯の作り方などを学ぶ。 日時：4月28日(金) 午前10時30分～正午 講師：すすき歯科診療所 院長 鈴木 浩行氏 参加費：無料 申込：4月17日(月)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：パンナコッタとアレンジ菓子 2回目：フルーツサラダとチョコ菓子 日時：4月30日(日)・5月27日(土) 午後1時30分～3時30分 講師：館職員 参加費：各300円(材料費として) 申込：4月6日(木)から	先着 各20名 メイクがもっと楽しくなる！ これからはずっと輝くためのメイク講座 いきいきと若々しく輝く印象作りのための メイクテクニックを学ぶ。 日時：5月18日(木) ①午前10時～11時30分 ※各回とも ②午後1時～2時30分 内容は 講師：株式会社 ちふれ化粧品 同じです 参加費：無料 申込：4月17日(月)から	

4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

4月は「春」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》4月30日(日)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆4月の 折り紙サロン

今月は
「兜・鯉のぼり」を
折ります♪



見本「兜・鯉のぼり」



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：4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♪

ウクレレミニライブ♪

ウクレレサークル「ハノハノ」の
爽やかな演奏をお楽しみください。

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
お菓子をいただきな
がら、楽しい時間を
過ごしましょう♪



懐かしの映画会

4月16日(日)・20日(木)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(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	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～ 脳トレサロン 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ (すべて申込不要)		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 (申込不要)
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前10時～ 歌声サロン (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 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～ 初心者のための 読みきかせ教室①		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)
午後2時～ 懐かしの映画会 (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～ 魔法の音楽塾 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～ 懐かしの映画会 (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
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 初心者のための 基礎英語	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 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)	午前10時～ 和菓子教室 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後1時30分～ ハンドメイドクラブ 午後2時～ ボディケア エクササイズ②	午後2時～ 初心者のための 読みきかせ教室②	午前10時30分～ 歯科講座 午後2時～ お薬講座	午後2時～ らくちゃん フィットネス②
30(日)						
午後1時30分～ お家で簡単! デザート作り体験会①	午後2時～ パワーアップ トレーニング②					

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

MAP

