

西新宿シニア活動館だより

第46号 2017年 3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。

春のカラオケ大会

日 時：3月12日(日) 午前10時～午後2時

主 催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

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。

観覧自由

落語のつと

～社会人落語サークルが西新宿にやって来る～

日 時：3月25日(土)

午後2時～4時(開 場：午後1時30分)

出演者：社会人落語サークル

チームたくわん

観覧自由

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：3月14日・28日(火)

軽食タイムの受付や配膳・調理な

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くだ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♪

～第2・4火曜日のサロン事業～

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)

～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・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～

元気に正しい姿勢で歩こう! ～2月1日・15日・22日 すべて水曜日～
ウォーキング教室

腹筋と背筋を意識しながら姿勢を正しくして、歩く方法をご指導いただききました。他人から見る自分の姿勢を意識しているので、皆さまの後ろ姿がとても素敵で爽やかでした♪



立ち姿が素敵です!

お家で簡単! ～12月22日・1月26日 ともに木曜日～
デザート作り体験会

1回目はティラミス、2回目はチョコレートケーキを作りました。参加された方から、簡単に作れて嬉しい!お友達が来た時に作りたいなどお話がありました♪



美味しいと大好評!

留学生と話そう!
中国交流サロン

今回は餃子作りのイベントで、中国伝統の餃子のあん作り・包み方を学びました。留学生のボランティアから餃子についての講話を聞き、試食会をしました。話が弾みとても楽しそうでした♪



笑顔でパチリ♪

お知らせ 気軽にパソコン相談会(土曜日)

月2回、開催していた「気軽にパソコン相談会(土曜日)」は2月を持って終了致します。ご参加下さった皆様、ありがとうございました。※水曜日は今後も通常開催致します。



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3月1日(水)より受付を開始いたします。

～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

◎5月分申請日 3月25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：3月10日・24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～

★ ★ ～3月のボランティアサロン～ ★ ★
**看板づくり
お手伝いの方
大募集！**

日時：3月7日・21日(火)
午前10時～正午

- ◆7日…看板作り
- ◆21日…茶話会

◆2月の報告◆
「そうきんケーキ」と
「春のカラオケ大会」の
看板が完成しました♪

花壇ボランティア募集！

日付：3月24日(金) **花の手入れをします☆**
時間：午前10時30分～11時30分

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	3月11日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国の時代変化 留学生と関わりながら、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
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	3月22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	3月5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	3月14日・28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	3月1日・15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	3月14日・28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	3月7日・21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	3月6日・20日(月) 午後1時30分～3時30分	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♪	3月19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	3月14日・28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。
あみものサロン	3月12日・26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	3月15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。
覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン	3月5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	3月3日・17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。

【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

抽選 20名 パワーアップ トレーニング 座位・立位による 筋肉向上トレーニングを行う体操です。 日 時：4月～9月 すべて第2・4月曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講 師：猪股 富士子氏 参加費：無料 (日本体育協会スポーツ指導員) 申 込：3月15日(水)から29日(水)まで	抽選 20名 ボディケア エクササイズ 筋力低下が気になる方向けの 座位・立位で行う体操です。 日 時：4月～9月 すべて第2・4水曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講 師：萩野 博氏 参加費：無料 (健康作りコーディネーター) 申 込：3月15日(水)から29日(水)まで	抽選 20名 らくちん フィットネス 座位・立位を中心としたストレッチと リズムに合わせた体操です。 日 時：4月～9月 毎回土曜日 午後2時～3時30分(全12回) 講 師：澤 静子氏 参加費：無料 (介護予防運動指導員) 申 込：3月15日(水)から29日(水)まで
先着 6名 新宿中央公園春まつり ～ペットボトルボウリング～ 春まつりで出展するペットボトルボウリング のお手伝いをしてくれる方を募集します。 日 時：3月18日(土) 午前11時～午後3時(雨天中止) 場 所：新宿中央公園ジャブジャブ池広場 参加費：無料 申 込：2月27日(月)から	先着 20名 いつでもどこでも簡単！ 腰痛予防講座 腰痛・膝痛の姿勢、動作について学びます。 日 時：3月22日(水) 午前10時～11時30分 講 師：社団 JB日本接骨師会 会長 五十嵐 仁氏 参加費：無料 申 込：3月1日(水)から	先着 6名 やさしい フランス語教室 全2回 観光などで役立つ言葉や名所を紹介します。 日 時：3月23日・30日 とともに木曜日 午前10時30分～11時30分 講 師：菊池 早悠里氏 参加費：無料 申 込：3月2日(木)から
先着 6名 ハンドメイドクラブ ～和柄のお手玉作り～ 和柄ちりめんでお手玉を作ります。 日 時：3月29日(水) 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：3月2日(木)から	先着 15名 ちぎり絵体験教室 チューリップをちぎり絵で作ります。 日 時：3月31日(金) 午後1時30分～5時 講 師：館職員 参加費：150円(材料費として) 申 込：3月2日(木)から	抽選 30名 初心者のための 読みきかせ教室 全6回 読み聞かせに必要な知識や方法を学びます。 日 時：4月13日・27日 5月11日・25日 6月15日・29日 全て木曜日 講 師：小林 大輔氏 午後2時～4時 (元フジテレビアナウンサー) 参加費：無料 申 込：3月15日(水)から29日(水)

3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ください。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

3月は「初春」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》3月31日(金)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆3月の 折り紙サロン

今月は「チュールリフ・
くす玉」を折ります



見本
「チュールリフ・くす玉」



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：3月15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♪



懐かしの映画会

3月16日(木)・26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 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)		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
午後1時～ 大人のぬりえ (申込不要)			
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)
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～ パソコン相談会 (申込不要)
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後2時～ ボディアク エクササイズ⑩
		午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
午前10時～ 春のカラオケ大会 (申込不要) 観覧自由!	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	午前10時30分～ うたの広場	午前10時30分～ 脳トレサロン
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 ・大人のぬりえ
		午後12時15分～ アロマハンド	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)
		午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)
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)	午前10時～ ボランティアサロン	午前10時～ 腰痛予防講座
		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午前10時～ 魔法の音楽塾 (申込不要)
		午後2時～ 将棋入門 (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～ ボディアク エクササイズ⑩
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)
午後2時～ 懐かしの映画会	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	午前10時30分～ うたの広場	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)
午後2時～ あみものサロン (すべて申込不要)		午前11時45分～ 軽食タイム	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ 和柄のお手玉作り
		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 ・将棋入門 (すべて申込不要)	
30 (木)	31 (金)		
午前10時30分～ やさしいフランス語②	午後1時30分～ ちぎり絵体験教室		

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

