

西新宿シニア活動館だより

第51号 2017年 8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。

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：8月8日・22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9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

～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

～館からのお知らせ～

**出演者
募集中!**

観覧自由

歌と踊りのカラオケ大会

日時：8月27日(日) 午前10時～午後4時

主催：歌と踊りのカラオケ大会実行委員会

共催：西新宿シニア活動館

会場：西新宿シニア活動館 活動室②③

※靴を脱いで上がるお部屋です

出演者：当館で活動している登録団体・個人利用者が対象

参加費：無料(お弁当代は別途) 申込：窓口またはお電話にて、8月10日(木)まで

落語のつと

～大学落語研究会が西新宿にやってくる!～

日時：8月20日(日)

午後2時～3時30分
(開場：午後1時30分)

会場：西新宿シニア活動館 活動室①

出演者：早稲田大学落語研究会
学習院大学落語研究会

参加費：無料

会員募集中!

読み聞かせの会あじさい

楽しみながら読み聞かせの練習をして、
地域の方々に披露しませんか♪

館主催の講座から7月に自主活動団体として
発足しました。経験者大歓迎!

開催：毎月第2・4木曜日
時間：午後2時～4時

【**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

◎10月分申請日 8月26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：8月18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～

～8月のボランティアサロン～

納涼祭の片付け
 看板作り

お手伝いの方大募集！

日時：8月1日・15日(火)
 午前10時～正午

- ◆1日…納涼祭の片付け
- ◆15日…看板作り

◆7月の報告◆
 納涼祭の看板作りやサマーコンサートの看板、模擬店などの装飾を作成しました。昨年を思い出しながら楽しく作業が出来ました。

花壇ボランティア募集！

日付：8月23日(水) 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(アクセサリーなど)・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。
月に一度の脳トレサロン	8月2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。
あみものサロン	8月13日・27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	8月6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	8月8日・22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
大人のめりえ	8月2日・16日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのめりえを楽しみます。 ※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	8月8日・22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	8月1日・15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 ※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	8月7日・21日(月) 午後1時30分～3時30分	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♪	8月31日(木) 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	8月8日・22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	8月6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	8月4日・18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。
元気になる 魔法の音楽塾 ～歌って動いて若返り～	8月16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】

【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

<p>先着 12名</p> <p>留学生と話そう！中国交流サロン 中国湯円食事会&四文字熟語クイズ大会</p> <p>湯円(中国の伝統的な食べ物)の由来や歴史を学び、調理体験をする。 四文字熟語クイズ大会も開催。</p> <p>日時：8月19日(土) 午前10時30～12時30分 講師：NPO法人 永徳堂 持ち物：エプロン・三角巾・お手拭きタオル 参加費：300円(材料費として) 申込：7月27日(木)から</p> <p>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。</p>	<p>先着 20名</p> <p>～児童と楽しむ！～ 元気に輪投げ交流会</p> <p>健康づくりによい輪投げを 児童たちと競って楽しめます。</p> <p>日時：8月9日(水) 午前10時30分～11時45分 協力：自主活動団体 元気な輪投げクラブ 西新宿児童館 参加費：無料 申込：7月26日(水)から</p> <p>児童たちが「よさこい」 を披露してくれます♪</p>	
<p>先着 15名</p> <p>初心者のための 韓国語教室</p> <p>日常会話で使える韓国語を学ぶ。</p> <p>日時：8月25日・9月22日 ともに金曜日 午後2時～3時 講師：イ ジュンソン氏・キム ヘジ氏 参加費：無料 申込：8月4日(金)から</p> <p>全2回</p>	<p>先着 8名</p> <p>簡単デザート作り 体験教室</p> <p>1回目：アレンジコーヒージェリー 2回目：簡単スイーツボテト</p> <p>日時：8月31日(木)・9月23日(土) 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：8月10日(木)から</p> <p>全2回</p>	<p>先着 30名</p> <p>元気に声を出す！ ヴォイストレーニング</p> <p>呼吸法・発声法の基礎を学んで声を出す。</p> <p>日時：8月29日(火) 午前10時～正午 講師：山岸 典子氏(ヴォイストレーナー) 参加費：無料 申込：8月17日(木)から</p>
<p>先着 30名</p> <p>弁護士による 相続と財産管理の 基礎知識</p> <p>相続と財産管理について学ぶ。</p> <p>日時：9月1日(金) 午後2時～3時30分 講師：千田 賢氏 (東京芝法律事務所・弁護士) 参加費：無料 申込：8月17日(木)から</p>	<p>先着 30名</p> <p>～だまされないで！危ない勧誘に注意！～ 「特殊詐欺被害防止講座」</p> <p>特殊詐欺の手口や事例などを 講話と寸劇で学ぶ。</p> <p>日時：9月7日(木) 午後3時～4時 講師：東京財務事務所 参加費：無料 申込：8月17日(木)から</p>	<p>先着 30名</p> <p>女性に多い冷えについて学ぼう！ 冷え対策講座</p> <p>冷え対策に役立つ生活改善方法を学ぶ。</p> <p>日時：9月14日(木) 午後2時～3時30分 講師：美谷 麻衣子氏 (女性の健康支援センター) 参加費：無料 申込：8月17日(木)から</p>
<p>先着 6名</p> <p>つめ美人にないませんか？ネイルケア体験講座</p> <p>爪のお手入れの方法など、実際に体験しながら学びましょう。</p> <p>日時：9月8日(金) 午後2時～4時 講師：清代 良子氏(福祉ネイリスト) 参加費：500円(材料費として) 申込：8月18日(金)から</p>		

8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

8月は「夏」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》8月31日(木)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆8月の 折り紙サロン

今月は
「ゆかた」を
折ります♪



見本「ゆかた」



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：8月16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♪



まちなか遊學地のご案内

期間：7月1日(土)～9月30日(土)
時間：午前9時～午後6時まで
※利用証がない方も
ご利用いただけます。

冷たいお茶をご用意してお待ちしております

まちなか遊學地のご案内		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
期間：7月1日(土)～9月30日(土) 時間：午前9時～午後6時まで ※利用証がない方もご利用いただけます。		午前10時～ ボランティアサロン	午前10時30分～ 月イチ劇トレ		午後2時～ お花で遊ぶ、はがき作り	午後2時～ らくちん フィットネス®
冷たいお茶をご用意してお待ちしております		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ (すべて申込不要)		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金) 山の日	12(土)
午前10時～ カラオケサロン	午前10時～ ファイブ・ゴグテスト	午前10時30分～ うたの広場	午前10時～ ロコモティブヨガ	午前10時30分～ コース教室③		
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前11時45分～ 軽食タイム	午前10時30分～ 輪投げ交流会	午後2時～ 認知症サポーター 養成講座		
	午後2時～ パワーアップ トレーニング®	午後12時15分～ アロマハンド	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)			
		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2時～ ボティック エクササイズ®			
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ やさしい 英語教室③	午前10時～ ボランティアサロン	午前10時～ 魔法の音楽塾	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30分～ 留学生と話そう! 中国交流サロン
		午後1時30分～ 新宿いきいき体操	午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ			午後2時～ らくちん フィットネス®
		午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (すべて申込不要)			
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前10時～ らくらくスマートフォン 教室	午前10時～ らくらくスマートフォン 教室	午前10時30分～ うたの広場	午前10時30分～ 花だんボランティア (申込不要)	午前10時30分～ コース教室④	午後2時～ 初心者のための 韓国語教室①	午前10時～ 団体受付
午後2時～ 落語のつどい	午後1時30分～ 折り紙サロン (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～ パワーアップ トレーニング®	午後12時15分～ アロマハンド	午後2時～ ボティック エクササイズ®			
		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)				
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	懐かしの映画会 8月17日(木)・31日(木)開催! ※8月のみ第3・5木曜日の開催です。 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。	
午前10時～ 歌と踊りの カラオケ大会	午前10時30分～ やさしい 英語教室④	午前10時～ 元気に声を出す! ヴォイストレーニング	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	午前10時～ 歌声サロン (申込不要)		
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®			午後1時30分～ 簡単デザート作り 体験教室①		
				午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		

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

