

西新宿シニア活動館だより

第54号 2017年 11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。

ラテン・ギター・カーニバル～情熱のギターコンサート～

日時：11月25日(土) 午後2時～3時 会場：西新宿シニア活動館

(開場：午後1時30分～)

2階 活動室②③

定員60名程

出演：法政大学OBギタークラブ

靴を脱いでお入り
いただきます。

申込み不要・参加費無料です♪

作品展のご案内

小物、手芸品、絵
などをお持ちくだ
さい。お一人5点ま
でとなります。詳
しくは職員まで
お問い合わせくだ
さい。

＜作品募集期間＞

11月6日(月)～11日(土)

＜展示期間＞

11月15日(水)～30日(木)

＜展示場所＞

1階受付前

観覧自由

落語のつと

定員40名程

～社会人落語サークルが西新宿にやって来る!～

日 時：11月26日(日)

時間：午後2時～3時45分

(開場：午後1時30分～)

会場：西新宿シニア活動館 1階活動室①

出演者：社会人落語サークル チームたくわん

お知らせ

気軽にパソコン相談会 中止のお知らせ

11月15日・22日・29日、12月6日 全て水曜日
午後1時～3時の間はパソコン教室開催のため、パソコン
相談会は中止となります。予めご了承ください。ご迷惑
をおかけして申し訳ありませんが、ご理解・ご協力を宜
しくお願い致します。

異動のあいさつ



瀬藤 尚文

10月いっぱい、異動する事となり
ました。ご利用者の皆様、関係機関
の皆様、大変お世話になりました。た
くさんのことを学ばせていただき、楽
しく仕事が出来ました。いつも笑顔で
いられたのも皆様のおかげです。皆様
のご健康とご活躍を心よりお祈りし
ております。

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：11月14日・28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

～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

【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

◎1月分申請日 11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：11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～

～11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：11月7日・21日(火)
午前10時～正午

- ◆7日…看板づくり
- ◆21日…ぞうきんづくり

◆10月の報告◆
ぞうきんづくりをしました。
新しい参加者の方にも手伝っていただき、とてもはかどりました。アンケートBOXも綺麗にしてみました。

花壇ボランティア募集！

日付：11月8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)	11月1日・8日(水) 午後1時～3時 11月15日・22日・29日、 12月6日は中止となります。	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。 ※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	11月11日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国数字の意味 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	11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。
～一曲入魂～ カラオケサロン	11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	11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
大人のめりえ	11月1日・15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	11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	11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	11月6日・20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♪	11月29日(水) 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	11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。
覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン	11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	11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	11月1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

<p>先着 5名 パソコンで年賀状づくり 全4回</p> <p>パソコンを使って年賀状を作成しましょう。</p> <p>日時：11月15日・22日・29日 12月6日 全て水曜日 午後1時～3時 講師：久保寺 康二氏・加藤 俊幸氏 対象：パソコンで文字入力ができる方 参加費：無料 申込：11月1日(水)から</p>	<p>先着 8名 男性向け!基本を学ぶ料理教室 全2回</p> <p>1回目:きのこの炊き込みご飯・里芋の煮物・魚のカレームニエル 2回目:ローストビーフ・カレーピラフ・ベーコンと白菜スープ・サラダ</p> <p>日時：①11月22日②12月13日ともに水曜日 午前10時～午後1時 講師：野瀬 比奈子氏 参加費：①500円②700円(材料費として) 申込：11月1日(水)から</p>	
<p>先着 15名 初心者のための 韓国語教室 全8回</p> <p>日常会話で使える韓国語を学ぶ。</p> <p>日時：11月23日・30日 12月14日・28日 1月11日・25日 2月8日・22日 全て木曜日 午後2時～3時 講師：イ ジュンソン氏 参加費：無料 申込：11月2日(木)から</p>	<p>先着 10名 ごみゼロ運動 ～参加者募集～</p> <p>西新宿シニア活動館の周辺道路の清掃活動。</p> <p>日時：11月23日(木) 午前9時30分～10時30分 参加費：無料 申込：11月2日(木)から</p>	<p>先着 30名 健康はつらつ 囲碁大会</p> <p>たくさんの方と囲碁を楽しみながら打ちます。</p> <p>日時：12月2日(土) 午前10時～午後3時 対象：囲碁経験がある方 共催：自主活動団体 十二社囲碁クラブ 申込：11月11日(土)から11月25日(土)まで</p>
<p>先着 30名 これから始める 肌と頭皮のケア講座!</p> <p>頭皮と肌の乾燥についての対策を学ぶ。</p> <p>日時：12月6日(水) 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：11月17日(金)から</p>	<p>先着 6名 ハンドメイドクラブ ～獅子舞の押し絵!</p> <p>和柄の布で獅子舞を作成し、 色紙に獅子舞を貼付け押し絵にする。</p> <p>日時：12月11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：11月20日(月)から</p>	<p>抽選 20名 年越しそば打ち教室</p> <p>そば打ち・そばがき作り体験と試食。</p> <p>日時：12月8日(金) 午前9時30分～午後1時30分 講師：遠藤 知行氏 (江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会) 参加費：800円(材料費として) 申込：11月15日(水)から11月29日(水)</p>
<p>先着 40名 豊かな響きを創り上げよう! コーラス教室</p> <p>ボイストレーニング後、 歌唱(童謡・歌唱等)を練習する。</p> <p>日時：12月14日・21日 1月11日・25日 2月8日・22日 全て木曜日 午前10時30分～正午 講師：高橋 恭子氏(二期会合唱団OG) 参加費：無料 全6回 申込：11月17日(金)から</p>	<p>先着 30名 栄養講座 「おいしい食生活で元気アップ」</p> <p>栄養摂取のポイントや 健康な食生活を送るための講話。</p> <p>日時：12月15日(金) 午後2時～3時 講師：小泉 恵子氏(株式会社 明治・栄養士) 参加費：無料 申込：11月17日(金)から</p>	<p>先着 25名 台湾文化を学ぼう ～台南歴史散歩～</p> <p>台南の歴史について学ぶ。</p> <p>日時：12月17日(日) 午前10時30分～11時45分 講師：鄭 智猷氏 参加費：無料 申込：11月17日(金)から</p>

11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

11月は「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》12月28日(木)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆11月の 折り紙サロン

今月は
「クリスマス
リース」を
折ります♪



見本「クリスマスリース」



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：11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♪



4周年記念イベント開催！ 開設記念三味線ライブ 時間：午後2時30分～

1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
午前10時30分～ 月イチ劇トレ		午後2時～ 健康講座 「耳の聞こえと補聴器のお話」		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③	
午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ (すべて申込不要)							
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		午前10時30分～ 花だんボランティア (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1時～ パソコン相談会 (申込不要)	
				午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)		午後2時～ ボティック エクササイズ③	
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)	
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30分～ うたの広場		午後1時～ パソコンで年賀状づくり①	
		午後1時30分～ ハンドメイドクラブ		午前11時45分～ 軽食タイム		午後1時～ 大人のぬりえ (申込不要)	
		午後2時～ パワーアップ トレーニング③		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 (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30分～ タブレット講座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		午前10時～ 男性向け 基本を学ぶ料理教室①	
午後1時30分～ タブレット講座②				午後1時30分～ 新宿いきいき体操		午後1時～ パソコンで 年賀状づくり②	
				午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)		午後2時～ ボティック エクササイズ④	
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)	
午後2時～ 落語のつどい (観覧自由)		午前10時30分～ やさしい 英語教室④		午前10時30分～ うたの広場		午前10時～ 歌声サロン	
				午前11時45分～ 軽食タイム		午後1時～ パソコンで年賀状づくり③	
		午後2時～ パワーアップ トレーニング④		午後12時15分～ アロマハンド		午後2時～ 懐かしの映画会 (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)		午後2時～ 初心者のための 韓国語教室②	
30 (木)		<div data-bbox="1157 1568 1468 1624" data-label="Section-Header"> <h2>懐かしの映画会</h2> </div> <div data-bbox="1157 1624 1468 1668" data-label="Text"> <p>11月16日(木)・29日(水) 開催!</p> </div> <div data-bbox="1157 1668 1468 1769" data-label="Text"> <p>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。</p> </div>					
午前10時30分～ スローエアロビック③							
午後2時～ 初心者のための 韓国語教室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

