

西新宿シニア活動館だより

第53号 2017年 10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：10月10日・24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

観覧自由

申込不要・参加費無料!
どなたでも
ご覧いただけます

秋のカラオケ大会

日時：10月22日(日)

午前10時～

主催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

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カラオケ団体の皆さまが歌声を披露します。

～開催事業のご報告～

元気に声を出す! ヴォイストレーニング

昨年に引き続き、大好評でした♪声を出すための発声練習や呼吸法など時間をかけて行いました。そのおかげで、皆さまとても声が出ていました。

～8月29日(火)～



豊かな響きでした。

～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

詐欺の種類や手口の紹介と騙されないための注意点を寸劇とお話で説明して頂きました。特に寸劇は大好評でした!

～9月7日(木)～



詐欺に気を付けましょう。

つめ美人になりませんか? ネイルケア体験講座

爪のお手入れやカラーリングなど実際に体験しました。色を塗っている最中の皆さまの楽しそうな笑顔がとても印象的でした。

～9月8日(金)～



とても綺麗でした。

第2回利用者懇談会 開催のお知らせ

日時：10月27日(金) 午前10時30分～

※直接会場へお越しください。

個人利用・団体利用の皆さま、ご参加ください。

【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

◎12月分申請日 10月28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：10月20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～

～10月のボランティアサロン～



**ぞうきんづくり
看板づくり**



お手伝いの方大募集！

日時：10月3日・17日(火)
午前10時～正午

- ◆3日…ぞうきんづくり
- ◆17日…看板づくり

◆9月の報告◆
看板づくりとぞうきん作りをしました。空いた時間を使って、アンケートBOXも新しく作成してもらいました！いつもありがとうございます。

花壇ボランティア募集！

日付：10月11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)	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	10月14日(土) 午前10時30分～ 11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国の人間関係 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	10月8日・22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	10月1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	10月10日・24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	10月4日・18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	10月10日・24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	10月3日・17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	10月2日・16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♪	10月31日(火) 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	10月10日・24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	10月1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	10月6日・20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	10月4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
9名

西新宿シニア活動館×北新宿第二地域交流館

ポッチャ交流試合

開催場所：北新宿第二地域交流館

ポッチャで交流試合をしましょう。

日時：11月10日(金) 午後2時～3時30分
参加費：無料 申込：10月20日(金)から

ポッチャとはボールの意味。赤、青の皮製
ボールを投げ、白い的球にどれだけ近づけ
るかを競う。

先着
10名

かわいい!ねん土人形作り教室

ねん土でかわいい人形を作りましょう。

日時：10月23日(月) 午後1時30分～4時
講師：吉野種子氏・三国雪子氏(亀七南ふれあいサロンたんぼぼ)
参加費：300円(材料費として) 申込：10月2日(月)から

先着
30名

健康講座 「耳の聞こえと補聴器のお話」

認定補聴器技能者による、音の聞こえ方・難聴・補聴器などのお話。

日時：11月2日(木) 午後2時～3時30分
講師：江藤 裕一郎氏(認定補聴器技能者)
参加費：無料 申込：10月17日(火)から

先着
30名

初めての 紅茶の美味しい淹れ方と効果

初めての紅茶の美味しい淹れ方と効果について学びましょう。

日時：11月9日(木) 午後2時～3時30分
講師：株式会社エム・シー・フーズ 野中 嘉人氏・高橋 迪子氏
参加費：無料 申込：10月17日(火)から

抽選
23名

スローエアロビック

全3回

音楽に合わせたリズム体操(輪になる・ステップを踏むなど)を行う。

日時：11月9日・16日・30日 全て木曜日
午前10時30分～11時30分
講師：NPO法人東京都エアロビック連盟
参加費：無料 申込：10月15日(日)から10月31日(火)まで

抽選
各14名

覚えて便利! かんたんタブレット講座

初心者向けに、タブレットの基本操作を学びましょう。

日時：11月19日(日) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時 ※各回とも
講師：NPO法人竹箒の会 内容は同じです
参加費：無料 申込：10月15日(日)から10月31日(火)まで

先着
6名

ハンドメイドクラブ 和柄の巾着作り!

和柄の生地を使って巾着を作りましょう。

日時：11月13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：10月23日(月)から

10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

10月は「初秋」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》10月31日(火)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆10月の 折り紙サロン

今月は
「柿・いちよう
・紅葉」を
折ります♪



見本「柿・いちよう・紅葉」

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：10月18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
角善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♪



1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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～ 月イチ劇トシ 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～ 古いスコットランド民 謡がなぜ日本人の心に 響くのか? ～お話と歌唱～	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①
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)						
8 (日)	9 (月) 体育の日	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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⑦ 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)	午前10時30分～ 花だんボランティア (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ポテキア エクササイズ①	午後2時～ 元気になる終活講座 あなたらしいエンティ ングノートの書き方!	午後2時～ みんなで楽しむ♪ ～はじめての ダーツ教室①～	午前10時30分～ 留学生と話そう! 中国交流サロン (申込不要)
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
	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)	午後2時～ らくちん フィットネス②
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
午前10時～ 秋のカラオケ大会 (観覧自由)	午前10時30分～ やさしい英語教室⑧ 午後1時30分～ かわいい!! ねん土人形作り教室 午後2時～ パワーアップ トレーニング②	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～ ポテキア エクササイズ②	午前10時～ 女性のための おちてなし料理②	午前10時30分～ 利用者懇談会 午後2時～ みんなで楽しむ♪ ～はじめての ダーツ教室②～	午前10時～ 団体受付
29 (日)	30 (月)	31 (火)	<h2 style="text-align: center;">懐かしの映画会</h2> <h3 style="text-align: center;">10月19日(木)・29日(日)開催!</h3> <p style="text-align: center;">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>			
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午前10時～ 歌声サロン (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

