

西新宿シニア活動館だより

第66号 2018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。

展示場所
1階受付前

秋の作品展

<作品募集期間>

11月5日(月)～11日(日)

<展示期間>

11月15日(木)～30日(金)

小物・手芸品・絵などを
お持ちください♪

※1人5点までの出展となります。

囲碁大会

日時：11月10日(土)午前10時～午後3時

対象：50歳以上の新宿区民の方

会場：活動室②・③※室内履きをお持ちください。

申込：10月21日(日)より定員まで

先着30名



色とりどりの道
～新宿ごっくん体操のうた～
練習会

日時：11月1日(木)・8日(木)

午前11時～11時45分

内容：DVDを見ながら職員と一緒に
歌と体操を練習します。

軽食やサロン事業など、一日を通して西新宿シニア活動館でお過ごしいただけます♪

申込不要!

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

開催日：11月13日・27日(火) ～住民主体型サービスfor you Bデー～

- 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)

第2火曜日：パンメニュー

第4火曜日：おにぎりメニュー



◆アロマハンドトリートメント

参加費：

200円(オイル代として)



軽食タイムの調理、調理補助など

お手伝いの方、募集

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



新入職員の紹介

深谷 萌 (ふかや めぐみ)

10月1日からお手伝いさせて頂くこと
となりました。

不慣れな点が多々ありますが、
あたたかく見守っていただけ
ると嬉しいです。

旅行が好きで、お休みは趣味の
ロードバイクで都内をぶらぶら
しています。秋めいてきました
ので、多摩湖のあたりで紅葉を
楽しみたいですね。

よろしく申し上げます。



団体登録・利用のご案内

西新宿シニア活動館の活動室や和室を使って、
体操や趣味活動・練習会などのサークル活動を
しませんか？

【対象】

○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

※いずれも5名以上の団体

※団体利用には、「団体登録」が

必要となります。

登録の説明をいたしますので、

まずは西新宿シニア活動館へお問合せください。



【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

◎1月分申請日 11月24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9日・23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～



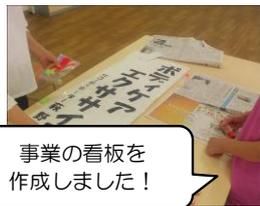
申込
不要

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～

～11月のボランティアサロン～
**【各種事業の看板作りなど】
 お手伝いの方大募集！**

日時：11月6日・20日(火)
 午前10時～正午
 内容：そうきんケーキづくりを行います。



事業の看板を作成しました！

～特技や経験を活かしませんか？～
ボランティアの方募集中！

★館内で開催する教室や体験会の講師、館主催事業の協力など、ボランティアの方を募集しています。ご興味のある方はお問合せください♪

～ボランティアの活動内容～

- ・小物作り ・パソコン
- ・料理 ・お菓子作り ・体操
- ・語学(英語・韓国語など) その他

【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	11月7日・14日・21日・28日(水) 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。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
あみものサロン	11月11日・25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4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13日・27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。 ※会場が2階図書コーナー前に変更となりました。

【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	11月7日・21日(水) 午後1時30分～4時30分 ※開始時間が変更となります。	—	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	11月13日・27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6日・20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 ※第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のほか、発声・滑舌や顔・口の体操も行います。
季節を感じる 折り紙サロン	11月5日・19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(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	11月13日・27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	①11月4日(日)②20日(火) ①午後2時～3時30分 ②午前10時～12時	—	百人一首の取り手・詠み手を体験します。 ※第3火曜日の午前中も開催します。
シニアのための やさしい書道	11月2日・16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することができます。 ※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7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 10名 はじめての刺繍教室 ～かわいいフーケの刺繍～ 日時：11月22日(木)、12月6日(木) 午後1時30分～4時30分 参加費：300円(材料費として) 講師：稲本 路子氏(創作刺繍作家) 申込：11月1日(木)から定員まで</p>	<p>先着 8名 ワイヤークラフト教室 ～クリスマスツリー～ 日時：11月28日(水) 午後1時30分～3時 参加費：500円(材料費として) 講師：中川 登美子氏 (雑貨アーティスト) 申込：10月31日(水)から定員まで</p>	<p>先着 6名 ハンドメイドクラブ ～聖夜の押絵～ 日時：11月29日(木) 午後1時30分～17時 参加費：500円(材料費として) 講師：伊藤 瞳氏 申込：11月12日(月)から定員まで</p>	
<p>先着 30名 血液検査値の見方講座 ～肝臓・胆のう・膵臓編～ 日時：12月5日(水) 午後1時30分～3時 参加費：無料 講師：渡辺 清明氏 (NPO法人東京臨床検査医学センター) 申込：11月17日(土)から定員まで</p>	<p>先着 20名 クリスマスや年末年始に！ お花で遊ぶ、押し花の はがき作り教室 日時：12月7日(金)午後2時～4時 参加費：300円(材料費として) 講師：坂本 宣子氏 申込：11月17日(土)から定員まで</p>	<p>抽選 20名 年越し そば打ち教室 日時：12月14日(金) 午前9時30分～午後1時30分 参加費：800円(材料費として) 講師：江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会 申込：11月15日(木)から30日(金)まで</p>	
<p>抽選 20名 【初心者】向け！ らくらく スマートフォン講座 日時：12月9日(日) 午前10時～12時 参加費：無料 講師：NPO法人 竹箒の会 申込：11月15日(木)から30日(金)まで</p>	<p>抽選 20名 【中級者】向け！ らくらく スマートフォン講座 日時：12月10日(月) 午前10時～12時 参加費：無料 講師：NPO法人 竹箒の会 申込：11月15日(木)から30日(金)まで</p>	<p>先着 25名 台湾文化を学ぼう！ ～台湾支線鉄道の旅 ・平溪線～ 日時：12月16日(日) 午前10時30分～12時 参加費：無料 講師：鄭 智献氏 申込：11月17日(土)から定員まで</p>	
<p>抽選 10名 初心者向け！はじめての韓国語教室 日時：11月29日(木)、12月1日・8・22日(土)、1月5日・12日・26日(土)、2月2日・9日・23日(土) 午後1時30分～2時30分 ※初回と最終回に「ファイブコグ・テスト」を実施します。 参加費：3,500円(テキスト代として) 講師：孫 明姫氏(韓国語教員資格) 申込：10月31日(水)から11月18日(日)まで</p>			<p>全10回</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》11月30日(金)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
「オーナメントと赤ちゃん」
を折ります♪



11月の見本



折り紙サロンの様子

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

日時：11月21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)

つのはず友遊カフェ

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♪



毎回楽しく開催しています♪

11月イベント

午後2時30分～
津軽三味線演奏会
お気軽にご参加ください♪



11月イベント				1(木)	2(金)	3(土)
				午前11時～ ごっくん体操 練習会 (申込不要)	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ ちくちん フィットネス③
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	午前11時～ ごっくん体操 練習会 (申込不要)	午後2時～ ・民謡教室② ・ダーツ教室③	午前10時～ 囲碁大会
午前10時～ カラオケサロン (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 (申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン (申込不要)	午後2時～ はじめての 美味しいお茶の 淹れ方講座		
午後2時～ かるたサロン (申込不要)		午後1時30分～ ・新習いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵 (すべて申込不要)			
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	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) ・お薬講座	午後2時～ ちくちん フィットネス④
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③	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 (すべて申込不要)	午前10時～ これから始める 肌と頭皮のケア講座			
		午後1時30分～ 新習いきいき体操 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③			
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) 勤労感謝の日	24(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 ・かるたサロン (申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵 (すべて申込不要)	午後1時30分～ 刺繍教室		午前10時～ 団体受付
		午後1時30分～ ・新習いきいき体操 ・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	午後2時～ ダーツ教室④		
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
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④	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 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 楽しい旅教室 はじめての香港・マカオ	午前10時～ 歌声サロン		
		午後1時30分～ ・新習いきいき体操 ・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1時30分～ ワイヤークラフト教室 午後2時～ ポテキアエクササイズ④	午後1時30分～ 韓国語教室 (ファイブコグテスト) ・ハンドメイドクラブ		

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

