

西新宿シニア活動館だより

第71号 2019年 4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。

ゴールデンウィーク♪映画鑑賞会

申込不要
参加無料

大きなスクリーンで、ゆったいと映画を見ませんか？

1日目：4月29日(月・祝) 午前10時～午後4時ごろ(洋画1作品予定)

2日目：4月30日(火・祝) 午前10時～午後4時ごろ(邦画2作品予定)

※上映作品によって終了時間が異なりますので、あらかじめご了承ください。

会場：西新宿シニア活動館 活動室①

内容：上映作品は、館までお問合せください。

対象：50歳以上の新宿区民



★第3木曜日・第3日曜日の「懐かしの映画会」も通常開催いたします♪

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要

開催日：4月9日・23日(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

◆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



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楽しめますか？

【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。

会員募集のお知らせ

峰水会(ほうすいかい)

民謡の練習を行っています。
ご興味のある方はご見学にいらしてください♪

活動日：毎月第1月曜日午後
ご見学を希望の方は、館までお問合せください。

【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

◎6月分申請日 4月27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：4月19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～



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～

～4月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：4月2日・16日(火)

午前10時～正午

内容：花壇のお手入れ・
ぞうきんケーキ作りを
行います。



3月31日に開催するコンサートとファッションショーの看板づくりを行いました。

～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(ドイツ語・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	4月3日・10日・17日・24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	4月14日・28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	4月7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	4月9日・23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	4月3日・17日(水) 午後1時30分～4時30分	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。 ※館の色鉛筆をお使いいただけます。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	4月9日・23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	4月2日・16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	4月1日・15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♪	4月28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	4月9日・23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	①4月7日(日)②16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	4月5日・19(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	4月3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 30名 **運転免許証自主返納のすゝめ**

日 時：4月10日(水)
午前9時30分～10時30分

参加費：無料

講 師：新宿警察書交通課

申 込：3月17日(日)～定員まで



先着 20名 **基礎から始める♪
民謡教室** **全6回**

日 時：4月12日～9月13日
毎月第2金曜日 午後2時～4時

参加費：無料

講 師：熊谷 妙子氏

申 込：3月25日(月)～定員まで

先着 7名 **ワイヤークラフト教室
～カードが入る小さなカゴ～**

日 時：4月24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：3月17日(日)～定員まで

先着 6名 **ハンドメイドクラブ
～五月人形の押絵～**

日 時：4月25日(木)午後1時30分～5時

参加費：500円(材料費として)

講 師：伊藤 瞳氏

申 込：4月4日(木)～定員まで

先着 30名 **脳が目覚める！
健康教室体験会**

脳についての知識と、認知症予防のための「学習療法」や「1日10分で脳を鍛える方法」を学びます。

日 時：4月26日(金)午後1時30分～3時

参加費：無料

講 師：フコクしんらい生命保険株式会社「脳の健康教室」事務局

監 修：KUMON学習療法センター

申 込：4月10日(水)～定員まで

先着 24名 **シューフィッティングの専門家に学ぶ
足の健康と靴選び**

足のかたちや病気、靴トラブルの説明・予防法、靴選びのポイントを学びます。

日 時：5月13日(月)午前10時～12時

参加費：無料

講 師：一般社団法人 足と靴と健康協議会

申 込：4月17日(水)～定員まで



抽選 10名 **キ・ホ・ンの英会話**

日 時：5月12日～7月14日 毎週日曜日 午前10時～12時

参加費：500円(教材費として)

講 師：鈴木 悠紀子氏(元高等学校英語教員)

申 込：4月15日(月)～5月1日(水)

全10回

4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

個人利用証・団体登録証 更新のお知らせ

以前の利用証の有効期限は、平成31年3月31日(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(金)より受付を開始しております。

～個人利用証更新～

必要な物：お持ちの利用証、身分証明書(免許証、健康保険証など)

～団体登録証更新～

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

◆4月の

折り紙サロン

今月は
「チューリップ」
を折ります♪



4月の見本

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

日時：4月17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♪



毎回楽しく開催しています♪

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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 (申込不要) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン (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
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午後2時～ かるたサロン (申込不要)	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 午後12時15分～ アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午前9時30分～ 免許証自主返納の すゝめ 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディアエクササイズ①	午前10時～ ハーバリウム教室	午後2時～ 民謡教室①	
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前10時～ ハーバリウム教室 午後2時～ あみものサロン (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) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ	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
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	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 午後12時15分～ アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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～ ボディアエクササイズ②	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午後1時30分～ 脳が目覚める健康教室 体験会	午前10時～ 団体受付
28(日)	29(月) 昭和の日	30(火) 退位の日	<p>～元気みなぎる！ フォー・ユー体操～ 毎日12時15分から30分間の体操を行っ ています♪軽体操なので初めての方でも 安心してご参加いただけます！ (申込不要・自由参加)</p>			
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)	午前10時～ GW映画鑑賞会 (申込不要)	午前10時～ GW映画鑑賞会 (申込不要)	<p>ゴールデン ウィーク中も毎 日開催していま す！お気軽にご 参加ください！</p> 			

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

