

西新宿シニア活動館だより

第70号 2019年 3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。

春のポップスコンサート & 思い出ファッションショー

ご自分の思い出がつまった
ファッションを披露
しましょう！

3月31日(日)午後1時30分～3時(開場午後1時)

観覧自由

第一部：午後1時30分～ 思い出ファッションショー

第二部：午後2時～ 春のポップスコンサート/出演：加橋章と西新宿パラダイスキング

【思い出ファッションショーの出演者募集！】

ご自分の思い出がつまったファッションをご披露いただきます♪
数分ほど、思い出のお話をさせていただきます。

定員：10名(先着順) 申込：3月5日(火)から定員まで



加橋章と西新宿パラダイスキング



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：3月12日・26日(火)

- 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)



新宿中央公園 春祭り お手伝いの方募集！



「ペットボトルボーリング」のブースを出展します。
職員と一緒にお手伝いをしてくださる方を募集してい
ます。ご興味のある方は館までお問合せください♪
日時：3月16日(土)午前11時～午後3時
場所：新宿中央公園

利用者懇談会 のお知らせ

皆さまのお声をお聞かせください♪

今年度3回目となる、利用者懇談会を開催します。
個人利用・団体利用の皆さまが対象となります。
館へのご意見やご要望をお聞かせください♪
日時：3月23日(土)午前10時45分～

募集中講座のお知らせ

どの講座も、若干名の募集となります。
ご興味のある方はお早目に館までお問合せください♪

初心者向け！らくらくスマートフォン体験講座

3月2日(土)午前10時～12時
3月10日(日)午後1時30分～3時30分※2回とも同じ内容です。

ボランティア入門講座

3月8日(金)午後1時30分～3時

プロ焙煎士が教える！コーヒーの淹れ方教室

3月17日(日)午後2時～3時30分



会員募集のお知らせ

カラオケ倶楽部トマト 歌クラブグループ

お茶を飲みながらの

語らいカラオケサロンです♪

活動日：毎週土曜日午後1時～5時

ご自由に見学をしていただけます



【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

◎5月分申請日 3月23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：3月8日・22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～

～3月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：3月5日・19日(火)
 午前10時～正午

内容：地域イベントの
 プレゼント作成・
 次年度活動の相談を
 行います。



2月は、完成したそうきんケーキを
 西新宿子ども園に贈呈しました！

～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	3月6日・13日・ 20日・27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	3月10日・24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	3月3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	3月12日・26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	3月6日・20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。 ※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	3月12日・26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	3月5日・19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	3月4日・18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♪	3月30日(土) 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	3月12日・26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	①3月3日(日)②19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・読み手を体験します。 ※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	3月1日・15(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	3月6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 20名 **正しい姿勢で元気に歩こう！
ウォーキング教室**

正しい姿勢で健康に歩くための身体づくりについて、講話と実技で学びます。

日 時：3月18日・25日(全2回・月曜日)
午前10時30分～11時30分
参加費：無料
申 込：2月28日(木)～定員まで

先着 7名 **ワイヤークラフト教室
～ハートの小物入れ～**

アルミのワイヤーで、実用的で可愛いハート型のかごを作ります。

日 時：3月20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：2月25日(月)～定員まで

先着 6名 **物作り教室
～ミニさいふ～**

布を使って小さな財布を作ります。

日 時：3月28日(木)
午後2時～5時
参加費：300円(材料費として)
講 師：川口 芳江氏
申 込：3月9日(土)～定員まで

先着 30名 **笑い力体操
～声を出して健康体操～**

ストレス解消や免疫力アップを目的としたストレッチや体操を行います。

日 時：3月30日(土)
午後2時～3時15分
参加費：無料
講 師：シェイ・神原氏(笑い気功協会)
申 込：3月17日(日)～定員まで

先着 30名 **運転免許証
自主返納のすゝめ**

情報提供や高齢者事故の現状を、映像を用いて解説・質疑応答を行います。

日 時：4月10日(水)
午前10時～11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 各回 9名 **小さなビンの中へお花をデザイン
ハーバリウム教室**

ドライフラワーを詰め、専用のオイルを流し込んだインテリアを作ります。

日 時：4月11日(木)・14日(日)
午前10時～12時
参加費：700円(材料費として)
講 師：館職員
申 込：3月17日(日)～定員まで

抽選 20名 **らくちん
フィットネス** **無料**

座位・立位を中心としたストレッチとリズムに合わせた体操を行います。

日時：4月6日～9月21日
毎月第1・3土曜日(全12回)
午後2時～3時30分
講師：澤 静子氏
(介護予防運動指導員)
申込：3月15日(金)から3月31日(日)まで

抽選 20名 **パワーアップ
トレーニング** **無料**

筋力向上を目的としたトレーニングを座位・立位で行います。

日時：4月8日～9月23日
毎月第2・4月曜日(全12回)
午後2時～3時30分
講師：猪股 富士子氏
(日本体育協会スポーツ指導員)
申込：3月15日(金)から3月31日(日)まで

抽選 20名 **ポティ
エクササイズ** **無料**

筋力低下が気になる方向けに、座位・立位で体操を行います。

日時：4月10日～9月25日
毎月第2・4水曜日(全12回)
午後2時～3時30分
講師：萩野 博氏
(健康作りコーディネーター)
申込：3月15日(金)から3月31日(日)まで

3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

お手元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)より受付を開始いたします。

～個人利用証更新の方～

必要な物：お持ちの利用証、身分証明書(免許証、健康保険証)

～団体登録証更新の方～

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

◆3月の

折り紙サロン

今月は
「櫓と箱」
を折ります♪



3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：3月20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♪

懐かしの映画会

3月17日(日)・21日(木)開催

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。

～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)



3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午前10時～ ゆっくり英会話⑥	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1時30分～ 楽しい刺繍教室⑥	午後1時30分～ ボランティア入門講座 午後2時～ 民謡教室⑥	午前10時～ 初心者向け らくらくスマートフォン 体験講座 午後2時～ 5ちゃん フィットネス⑩
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
午前10時～ ゆっくり英会話⑥ (ファイブコグテスト) 午後1時30分～ 初心者向け スマートフォン 体験講座 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	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2時～ ボディケア エクササイズ⑩		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ 5ちゃん フィットネス⑩
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木) 春分の日	22 (金)	23 (土)
午後2時～ コーヒーの淹れ方教室 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午前10時30分～ ウォーキング教室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 ・かるたサロン (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～ ワイヤークラフト教室 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ	午後1時30分～ 楽しい刺繍教室⑥ 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午前10時～ 団体受付 午前10時45分～ 利用者懇談会
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ ウォーキング教室② 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	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2時～ ボディケア エクササイズ⑩	午後2時～ 物づくり教室 ～ミニさいし～		午前10時～ 歌声サロン(申込不要) 午後2時～ 笑いか体操 31 (日) 午後1時30分～ 春のポップコンサート& 思い出ファッションショー

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

