

西新宿シニア活動館だより

第68号 2019年 1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。

新春書道展

◀展示期間▶1月4日(金)～18日(金)
◀展示場所▶1階 事務所前廊下

「シニアのためのやさしい書道」に参加されている皆さまの作品を展示します♪ぜひご覧ください!

新春 演芸大会

観覧自由♪
※足元が冷えるので室内履きをご持参ください。

日時：1月13日(日) 午前10時～(開場：午前9時30分)

内容：当館で活動している民謡・カラオケ・コーラス・フラダンス・朗読など、各団体の皆さまが日頃の練習成果を発表いたします。

主催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会



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：1月8日・22日(火)

～住民主体型サービスfor you Bデイ～

- 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



◆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)



職員退職のお知らせ

3年6か月の間でしたが、皆さまには大変お世話になりました。館の事業やボランティア等、皆さまと楽しく過ごせたことに心から感謝申し上げます。今後は、この経験を活かしていきたいと思っております。皆さま、ありがとうございました。併せて、皆さまのご健康・ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

新島 恒雄



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。

～詳細は当館までお問い合わせください♪～

新年のご挨拶

昨年中は大変お世話になりました。皆さまのご検討とご繁栄をお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～職員一同～

【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

◎3月分申請日 1月26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：1月11日・25(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～

～1月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：1月15日・29日(火)
 午前10時～正午
 内容：「ろうきんケーキ」の
 ためのろうきん作り
 を行います。



12月は、クリスマスコンサート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	1月9日・16日・23日・30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	1月20日・27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	1月6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	1月8日・22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	1月9日・23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	1月8日・22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	1月15日・29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	1月7日・21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♪	1月30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	1月8日・22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6日(日)②15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	1月4日・18(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	1月9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 10名

**生活に活かそう
開運暦の読み方講座**

日 時：1月10日(木)午前11時～12時
参加費：200円(教材費として)
講 師：大久保 恭子氏
申 込：12月25日(火)から定員まで

先着 8名

楽しい刺繍教室 全6回

日 時：1月10日・24日、2月7日・21日、
3月7日・21日すべて木曜日
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 申込：12月25日(火)から定員まで

先着 30名

**健康講座
耳の聞こえと補聴器のお話**

日 時：1月24日(木)午後2時～3時30分
参加費：無料
講 師：ブルームヒアリング株式会社
申 込：1月17日(木)から定員まで

先着 10名

**ワイヤークラフト教室
～吊るせるバスケット～**

日 時：1月30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：1月4日(金)から定員まで

先着 20名

**アロマハンドトリートメント
ボランティア養成講座**

日 時：2月5日・12日(第1・2火曜日)
午前10時～12時
参加費：2,700円(材料費として)
講 師：アロマハンドコミュニケーター協会 全2回

先着 20名

**新たな魅力発見！春の装いコーディネート
おしゃれ講座**

日 時：2月6日(水)午後2時～4時
参加費：無料
講 師：高木 麻莉氏(スタジオM&M)
申 込：1月17日(木)から定員まで

先着 30名

**暮らしのサポートを学ぶ！
地域ささえあい教室**

日 時：2月8日(金)午後1時30分～3時30分
参加費：無料
講 師：新宿区社会福祉協議会
申 込：1月27日(日)から定員まで

先着 6名

**ハンドメイドクラブ
～吊るし雛～**

日 時：2月18日(月)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：2月1日(金)から定員まで

1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

1月は「新年」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》1月31日(木)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆1月の 折り紙サロン

今月は
「ふくろう」
を折ります♪



1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♪

つのはず友遊カフェ

ゆうゆう

日時：1月16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月イベント

午後2時30分～
演歌ショー
お気軽にご参加ください♪

1日(火)・2日(水)・3日(木)は休館日となります

～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)
※1月4日(金)より通常開催いたします。



6(日)		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(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①		午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	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～ 新宿いきいき体操 囲碁入門 (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～ ボティックエクササイズ①	午前11時～ 唇の読み方講座 午後1時30分 はじめての刺繍教室①	午後2時～ 民謡教室④	午後1時30分～ 韓国語教室④ 午後2時～ らくちん フィットネス⑦
午後2時～ かるたサロン (申込不要)							
13(日)	14(月) 成人の日	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
午前10時～ 新春演芸大会 (観覧自由)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦	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～ ・新宿いきいき体操 ・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～ (申込不要) 午後1時30分～ つのはず友遊力	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) ・ペットの 防災を学ぼう！	午後2時～ らくちん フィットネス⑧	
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
午前10時～ ゆっくり英会話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 (すべて申込不要) 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 午後1時30分～ ・大人のぬり絵 (すべて申込不要) 午後2時～ ボティック エクササイズ②	午後1時30分～ はじめての刺繍教室② 午後2時～ 耳の聞こえと補聴器の お話	午後1時30分～ 肩こり予防対策講座	午前10時～ 団体受付 午後1時30分～ 韓国語教室⑥	
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)							
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="color: green; text-align: center;">懐かしの映画会</h3> <p style="text-align: center;">1月17日(木)・20日(日)開催</p> <p style="text-align: center;">上映内容は当館までお問い合わせ ください。</p> <p style="text-align: center;">(参加費無料・申込不要)</p> <p style="text-align: center;">洋画は字幕の場合がございます。</p> </div>		
午前10時～ ゆっくり英会話③	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑧	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ 囲碁入門 (申込不要)	午前10時～ 歌声サロン (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～ ネイル体験講座				

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

