

～各事業の開催状況について～



現在、安全な開催が可能と判断した事業より順次再開しております。ご来館・事業にご参加の際には、マスクの着用（和室、活動室②③では靴下着用）・手指消毒・こまめな手洗い・他の人との距離を一定間隔あけるなどの感染予防対策のご協力をお願いいたします。

事業は、事前申込制となりますのでご注意ください。

皆さまのご理解・ご協力をいただけますよう、宜しく申し上げます。

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**緊急事態宣言により
8月22日まで
新宿区・館主催事業は中止です**

8						(土)
---	--	--	--	--	--	-----

15						(土)
----	--	--	--	--	--	-----

22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

緊急事態宣言により
8月22日まで
新宿区・館主催
事業は中止です

午後2時～
パワーアップ
トレーニング

午後1時30分～
新宿いきいき体操
【グループA】
午後2時30分～
新宿いきいき体操
【グループB】

午前10時～
体幹トレーニング
午後1時～
パソコン相談会
午後1時～
ストレッチヨガ
午後2時～
ホディケア

午後2時～
フラダンス

午後2時～
気軽にボラン
ティアさん

午前10時～
お針箱

29 (日)	30 (月)	31 (火)				
--------	--------	--------	--	--	--	--

午前10時～
スマホ・
ZOOM講座

西新宿シニア活動館だより

第97号 2021年 8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。

『緊急事態宣言』により 8月22日まで新宿区・館主催事業中止のお知らせ

「緊急事態宣言」発出に伴い、当館はこれまで同様の『感染予防対策』を延長いたします。ご利用は下記の通りとなっております。期間や実施予定が変更となる場合がございますので最新情報に関しましては、当館または新宿区のホームページ等で最新情報をお確かめください。あわせて、お電話でのお問合せも受付けております。

実施中止	新宿区主催事業 (新宿いきいき体操・シニアスポーツチャレンジ)
	館主催事業 カラオケを使用する団体利用
利用可能	団体利用 (カラオケ団体以外)
	個人利用 (談話室・図書コーナー)

先着20名 (オンライン参加)

月に一度の脳トレサロン 特別講座

～脳の不思議な機能を知ろう～

【講師】金城学院大学・早稲田大学
日本女子大学非常勤講師
脳科学者 恩蔵 絢子氏

【参加費】 無料

【定員】 先着20名 (オンライン参加)

【日時】 9月1日 (水)
午前10時30分～11時30分

申込方法

8月7日 (土)から8月25日 (水)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて。

脳が持つ不思議な機能を知る知識講座です。
認知症に関わるお話もございます。

《恩蔵先生について》
脳科学の専門家。2015年に母親がアルツハイマー型認知症と診断される。著書に『脳科学者の母が、認知症になる』(河出書房新社)などがあります。

抽選10名

初級編

スマートフォン タブレットの使い方講座

【参加費】 無料

【日時】 9月21日 (火)
午前10時～11時30分

申込方法

8月23日 (月)から9月5日 (日)までにご本人がお電話または当館窓口にて。
9月8日 (水)より、当選者のみ電話にてお知らせします。

スマートフォンやタブレットの基本的機能や使い方を紹介。今後、当館でも開催予定のオンライン講座に備えてZOOMの使い方も説明します。初心者の方、これからスマートフォンなどを購入予定の方もご参加いただけます。

WEB連載公開中!!

毎月25日更新予定
「薬剤師と考える 私たちの健康と医薬品自主回収」

第2回

「ジェネリック(後発医薬品)って何?」

【協力】株式会社 日本メディケートプラン

【QRコード】



こちらをスマホやタブレットのカメラで読み取ると当館のHPトップ画面にアクセスできます。



【閲覧方法】

西新宿シニア活動館HPトップページ『お知らせ欄』WEB連載「薬剤師と考える 私たちの健康と医薬品自主回収」はこちらから

先着14名

上手な間食・おやつ
の取り入れ方講座

【講師】公益社団法人 東京都栄養士会
管理栄養士 稲山 未来 氏

【資料提供】株式会社 ロッテ

【参加費】 無料

【日時】 10月25日(月)
午前10時～11時50分

8/2より
延期開催

申込方法

10月15日(金)まで受付中。
ご本人がお電話または当館窓口にて。

栄養状態の改善・フレイル予防に役立つ
間食の取り入れ方を学ぶ講座です。
ご自身の栄養状態と咀嚼力も併せて
ご確認ください。

★次号詳細掲載告知★

令和3年度下期 三体操についてのお知らせ
らくちんフィットネス・ボディケアエクササイズ・パワーアップトレーニング

令和3年度上期は、コロナ禍でほとんど開催することができませんでした。そのため、現在の参加者にもう一度下期も参加していただくことといたしました。

しかし、コロナ禍での体力低下が甚だしい現状で、少しでも多くの方に体を動かしていただきたいと思います。1回の時間は短くなりますが、講師のご厚意で2回実施していただけることとなりました。

現在ご参加の方：午後2時～午後2時45分
下期からのご参加の方：午後3時～午後3時45分

申し込み期間等は次号9月号に記載いたします。楽しみにお待ちしております♡

皆さんの作品
お待ちしております

「にししん・まいぎゃらりー」

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを多くの方に鑑賞頂けるよう、当館内の壁面スペースにギャラリーを常設いたしました!

にししん まいぎゃらりー 8月展示のお知らせ
テーマ: Blue summer
たくさんの方の色をご紹介します

色んなブルーをカメラでキャッチ!
数々の写真コンテストに出展されている高橋氏の作品をご紹介します。
夏の暑さに負けず、コロナを吹き飛ばすようにと
選んでいただいた7点を展示いたします。

8月9日(月)～8月29日(日)
【高橋氏 Blue summer】

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: 8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

＜当日の持ち物＞
★感染症予防にご協力ください
・バスタオル1枚
・フェイスタオル2枚 ・靴下

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
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!
※年末年始は休館



先着8名 8月27日(金)

各日先着6名 【8月開催分】

気軽にボランティアさん

【日時】 8月25日
毎週水曜日 午後1時～3時
※相談時間は、お一人30分です

【講師】 久保寺 康二氏
加藤 俊幸氏

【相談時間】 ①午後1時～1時30分
②午後1時40分～2時10分
③午後2時20分～2時50分

申込方法

●当日の参加申込可能
●自宅で持ち帰り作成可能

◇使用済み切手整理
◇雑巾・布巾縫い

持ち物: ハサミ・針は持参または当館で消毒済みをお貸しします。

7月28日(水)より定員に達するまで、ご本人がお電話または当館窓口にて。1人1回のみ予約が可能です。開催日当日に限り、2回目以降の予約が可能です。
個別でパソコンに関する相談ができます。

10月分 団体受付

申込受付期間: 8月11日(水)～23日(月)

◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をしてください
◆8月25日(水)9時より返却
利用承認書を事務所窓口にてお返しいたします
※団体活動時に、新しい利用申請書をお受け取りください。
郵送をご希望の方は、館までご連絡ください。