


7月予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります

⚠ 感染予防対策にご協力をお願いいたします ⚠

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・他の方との距離を一定間隔あけるなど、感染予防対策のご協力をお願いいたします。

					1 (金)	2 (土)
★	★	★	★	★	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道	午前10時～ ポッチャ交際会 午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後2時～ らくらん フィットネス
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後2時～ かるたサロン	午後2時～ 折り紙サロン	午前10時～ 読み聞かせ ボランティア養成講座 午後1時30分～ 新しいいきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新しいいきいき体操 【グループB】	午前10時30分～ 月に一度の脳トレサロン 午後1時～ パソコン相談会 午後1時～ ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のぬり絵 午後2時～ ダーツ体験会		午後1時30分～ 民謡教室	午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後2時～ ダーツ体験会
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 ※午前・午後 同じ作品を上映いたします 午後2時～ あみものサロン	午前10時～ 反射神経トレーニング 午後2時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～ Zoom de teatime	午前10時～ 読み聞かせ ボランティア養成講座 12時30分～ アロマカフェ 午後1時30分～ 新しいいきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新しいいきいき体操 【グループB】	午前10時～ お祈り 午後1時～ ストレッチヨガ 午後2時～ ボディケア	午前10時～ リコーダーを吹こう！ 午前10時～ 気軽にボランティアさん	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道	午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後1時30分～ ハワイアンキルト風 涼し気なボーチ作り 午後2時～ らくらん フィットネス
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後1時～ カラオケ開放 午後1時～ ネイルサロン	午後2時～ 折り紙サロン	午前10時～ 読み聞かせ ボランティア養成講座 12時30分～ アロマカフェ 午後1時30分～ 新しいいきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新しいいきいき体操 【グループB】	午前10時～ 花き咲かせようプロジェクト 午後1時～ パソコン相談会 午後1時～ ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のぬり絵 午後2時～ ダーツ体験会	午後2時～ フォークダンス体験会		午前10時～ お祈り 午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後2時～ ダーツ体験会
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 ※午前・午後 同じ作品を上映いたします 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 午後2時～ Zoom de teatime	午前10時～ 読み聞かせ ボランティア養成講座 12時30分～ アロマカフェ 午後1時30分～ 新しいいきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新しいいきいき体操 【グループB】	午後1時～ ストレッチヨガ 午後2時～ ボディケア	午前10時～ リコーダーを吹こう！ 午後2時～ 気軽にボランティアさん		午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後1時30分～ ハワイアンキルト風 涼し気なボーチ作り 午後2時～ ポッチャ大会
31 (日)		現在の各部屋の定員は以下のとおりです				
午後2時～ とこのエゴガ		活動室 ①	活動室 ②	活動室 ③	和室	調理室
		18名	7名	12名	12名	6名

西新宿シニア活動館だより

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。

第108号 2022年7月

シニア館からのお知らせ

談話室のマッサージチェアとヘルストロンの ご利用方法が変更となります。

- 談話室のご利用とは別に受付が必要となります。
- ご利用時間は1回25分の交代制となります。
- 詳細は館職員にお尋ねください。



～ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします～

自主事業運営委員会主催

ポッチャ大会

【日 時】 7月30日(土)
午後2時～4時
【会 場】 活動室②・③
【申込期間】 7月4日(月)～定員まで
【定 員】 先着20名
※ご本人がお電話または当館受付にてお申込みください。

カラオケ開放を再開します♪

【日 時】 7月17日(日)
午後1時～4時
【申 込】 不要

時間内のお好きな時間にお越しください。
順番に歌っていただけます♪

※人数が定員に達した場合は、お待ちいただく場合がございます。

皆さんの作品
お待ちしております！

にしん・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
皆さまにご覧いただけるよう
ミニギャラリーを常設しています。

旅の思い出

絵：水野陽子

開催期間：7月4日(月)～7月23日(土)

申込不要

Zoom de teatime

Zoomを使って職員やオンラインで繋がった皆さまと
楽しくおしゃべりしませんか？ ※通信費はご負担ください。

毎月第2・4月曜日 午後2時～3時

7月11日(月)
ID：846 0553 2698
パスワード：446406

7月25日(月)
ID：842 1468 5416
パスワード：527963

申込不要

オンライン うたごえサロン

ピアニスト：長尾 博子 先生

素敵な伴奏を聞きながら歌を歌いませんか？ ※通信費はご負担ください

毎月第1・3日曜日 午前10時30分～11時30分

7月は
3日と17日です♪

ID：953 5445 0115
パスワード：133002

曲のリクエストは、nishishinjiuku-online@foryou.or.jpへ
「うたごえサロンリクエスト」と記載し5曲までメールください。

先着6名

ハワイアンキルト風 ～涼気なポーチ作り～

【日時】7月16日(土)・30日(土)
2日間コース
午後1時30分～4時30分

【講師】館職員

【参加費】600円(材料費として)



申込方法
6月30日(木)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

先着12名

反射神経 トレーニング



【日時】7月11日(月) 全1回
午前10時00分～午前11時30分

【講師】館職員

申込方法
6月25日(土)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

けがを防止するために反射神経を鍛える講座です。(中強度)
楽しくみんなであらびあって動ける身体を作りましょう!

先着18名

フォークダンス体験会

【日時】7月21日(木)
午後2時～3時30分

【講師】増田 祥子氏
(新宿区フォークダンス連盟副会長)

申込方法
7月6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

フォークダンス初心者のための体験会を開催。
スニーカー着用して行います。



先着18名

フォークダンスを楽しむ会

【日時】令和4年8月4日～令和5年3月16日
毎月第1・3木曜日
午後2時～3時30分

【講師】増田 祥子氏
(新宿区フォークダンス連盟副会長)

申込方法
7月21日(木)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

スニーカー着用して行います。講師の都合により日程が変更になる場合があります。



各日先着6名

パソコン相談会



【日時】7月6日(水)・20日(水)
※下記の時間帯からお選びください。
※相談のお時間はお一人30分間となります。

【講師】久保寺 康二氏 加藤 俊幸氏
【相談時間】①午後1時00分～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
6月27日(月)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
個別でパソコンに関する相談ができます。

各回先着18名

懐かしの映画会



①7月10日(日)の上映作品
『わが谷は緑なりき』米作品(字幕) 118分
②7月24日(日)の上映作品
『黒蘭の女』米作品(字幕) 103分

申込方法 ※両日お申込みいただけます。
7月1日(金)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

時間は午前10時～または午後2時～です。
どちらかお好きな時間をお申込み下さい。

抽選6名

ととのえヨガ



【日時】7月31日(日)
午後2時～3時

【講師】Midori氏(ヨガインストラクター)

申込方法
7月6日(水)より20日(水)まで
7月24日(日)より当選者にのみ電話連絡

先着4名

マンズリーネイルサロン

【日時】7月17日(日) 午後1時～午後5時
①1時～②2時～③3時～④4時～
※お一人45分程度

【講師】八代 晶子氏(福祉ネイリスト)
【参加費】500円(材料費として)

申込方法
7月3日(日)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



高齢者マッサージ

日時: 7月8日(金)・22日(金) 午後1時～午後5時
料金: 30分/1,000円 1時間/2,000円
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＞
・バスタオル1枚・フェイスタオル2枚・靴下
★感染症予防にご協力ください★
マスクの着用、手指消毒をお願いいたします。

令和4年9月分団体受付

申込受付期間: 7月10日(日)～7月20日(水)

◆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
◆7月25日(月)9時より利用承諾書を返却いたします
※事務所窓口にて返却いたします。郵送をご希望の方は当館までご連絡ください。
※団体活動時に新しい利用承諾書を返却いたしますのでお申出ください。

申込不要 当日 先着14名

ソフトダーツ体験会

【日時】7月6日(水)・9日(土)・20日(水)・23日(土)
【時間】午後2時00分～午後4時00分
【講師】志田 伸之(当館 館長)

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。
少しの時間でのご参加も可能です。

先端がプラスチック製で危険度が少なく気軽に
行える室内スポーツです。お気軽にご参加ください。



抽選14名

元70が教える! ダーツ教室

【日時】8月13日～11月26日
毎月第2・4土曜日
午後2時～4時

【講師】志田 伸之(当館 館長)

申込方法
7月17日(日)～7月31日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月5日(金)より当選者のみに電話連絡

テクニク・得点の見かた・計算方法など、
体験会より高度な知識も学べます。



★活動団体メンバー会員募集★

当館ご利用団体のメンバー会員の募集です。
館主催事業の募集ではございません。

ご興味のある方・活動の見学をご希望の方は
職員までお問い合わせください♪



神無月会(ボイストレーニング)

素敵な先生にボイストレーニングとコーラスを
指導していただいています。
今は口腔体操と肺周りの向上体操を中心に
ハミング・コーラスを楽しんでいます。
見学歓迎しています♪

【活動日】
毎月第1・3木曜日 午前10時～12時

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 西新宿五丁目駅 A2出口 徒歩8分
バス: 京王バス 新宿駅より 永福町行き
西新宿五丁目バス停下車 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!
※年末年始は休館となります。

