

西新宿シニア活動館だより

第58号 2018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。

春のカラオケ大会

日時：3月25日(日) 午前10時～午後2時

主催：西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会

出演者：当館で活動しているカラオケ団体の皆さまが歌声を披露します。

申込不要
参加費無料!
どなたでも
ご覧いただけます♪

利用者懇談会のお知らせ

個人利用・団体利用の皆さまから館へのご意見やご要望を伺う場です。また、館からご利用者の皆さまへ事業案内やお知らせをいたします。ぜひ、お気軽にご参加ください!

日時：3月24日(土)

午前10時30分～11時45分頃

(団体受付終了後に開催します。)

場所：西新宿シニア活動館 活動室①

住民主体型サービスfor you Bデイ

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

西新宿シニア活動館では、地域にお住まいの方々が主体となるさまざまなサロン事業を開催しております。第2・4火曜日は軽食タイムもあり一日を通してサロンにご参加いただけます♪

開催日：3月13日・27日(火)

～第2・4火曜日のサロン事業～

～軽食タイム～

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費として)

軽食タイムの調理、調理補助など

お手伝いの方、募集中!

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

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

～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)

～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業を通して参加される方は、事前申込みが可能です。詳細は、館までお問い合わせください。

【事前申込みをさせていただける方】

うたの広場・軽食タイム・アロマハンドトリートメントまたは新宿いきいき体操・囲碁入門を通して参加される方

サロンのご案内(申込不要・参加費無料) ※開催日などの詳細は中面をご覧ください。

パソコン相談会(水曜日・午後) 大人のぬい絵(水曜日・午後) 百人一首かるたサロン(日曜日・午前)



表を作りたい・画像を取り込みたいなど、分からない操作を講師が丁寧に教えます。初心者の方も大歓迎!



毎回違う作品を塗ります。集中して仕上げますが、時には色遣いの相談や会話を楽しんでいます。



読み手と取り手に分かれて、熱戦が繰り広げられます! わきあいあいと楽しい時間を過ごしましょう♪

～事業のご案内～

観覧自由

読み聞かせ教室卒業発表会

「初めての読み聞かせ教室」は、3月の卒業発表会に向けて今年の1月より練習をスタートしました。五十音の音読や基本の読み方など、朗読に必要な基礎練習を行います。間の取り方や読む速度に気を付けて、感情を込めて朗読をします。全6回の練習を経た後は、いよいよ卒業発表会です! 練習の成果をご覧にいらしてください♪



先生のご指導のもと、練習を積み重ねています♪

日時：3月29日(木) 午後2時～3時30分頃

会場：活動室②・③ ※足元が冷えますので、室内履きをお持ちください。

申込不要

元気になる魔法の音楽塾 ～歌って、動いて若返り～

歌唱や鈴などを使った演奏、音楽鑑賞など盛りだくさん! 楽しい音楽の時間を過ごしましょう。

日時：3月21日(水)

午前10時～11時30分

講師：辻岡 美沙子氏

奥田 真希子氏

参加費：無料



音楽に合わせて思いっきり身体を動かします!

【**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24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9日・23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



ソファーとテーブル

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~
【各種事業の看板作り】
お手伝いの方大募集!

日時：3月6日・20日(火)
 午前10時～正午
 内容：事業の看板を
 布で作成します。

◆2月のご報告◆
 今年のぞうきんケ-キが完成しました！
 3月に、西新宿こども園へ寄付する予定です(*^_^*)

花壇ボランティア募集!

日付：3月23日(金) **花の手入れをします**
 時間：午前10時30分～11時30分

~特技や経験を活かしませんか?~
ボランティアの方募集中!

・小物作り(アクセサリ-など) ・パソコン
 ・料理 ・お菓子作り ・語学 その他
 ※詳しくは当館までお問合せください!

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内】 ※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7日・14日・21日・28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。
留学生と話そう! 中国交流サロン	3月10日(土) 午前10時30分～11時45分	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国歴史の謎 留学生と団らんしながら、中国の衣食住に関する文化や歴史について触れます。
あみものサロン	3月11日・25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4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13日・27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7日・21日(水) 午後1時～4時	—	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13日・27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6日・20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します。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などを行います。
季節を感じる 折り紙サロン	3月5日・19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26日(月) 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13日・27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	3月4日(日) 午後2時～3時30分	—	百人一首の取り手・詠み手を体験します。
シニアのための やさしい書道	3月2日・16日(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7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

抽選 20名 らくちんフィットネス

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～9月 すべて第1・3土曜日
午後2時～3時30分

講 師：澤 静子氏 参加費：無料
(介護予防運動指導員)

申 込：3月15日(木)から29日(木)まで

抽選 20名 ボディケアエクササイズ

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～9月 すべて第2・4水曜日
午後2時～3時30分

講 師：萩野 博氏 参加費：無料
(健康作りコーディネーター)

申 込：3月15日(木)から29日(木)まで

抽選 20名 パワーアップトレーニング

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～9月 すべて第2・4月曜日
午後2時～3時30分

講 師：猪股 富士子氏 参加費：無料
(日本体育協会スポーツ指導員)

申 込：3月15日(木)から29日(木)まで

**先着 15名 かわいい！
ねん土人形作り教室**

作って楽しい飾ってかわいいねん土人形を作ります。

日 時：3月22日(木) 午後1時30分～4時

講 師：亀七南ふれあいサロンたんぼぼ

参加費：300円(材料費として)

申 込：3月1日(木)から定員まで

**先着 10名 初心者向け！
ワイヤークラフト教室**

やわらかいアルミのワイヤーを使って、2種類のかわいいカードスタンドを作ります。

日 時：3月28日(水) 午後1時30分～3時

講 師：中川 登美子氏(雑貨アーティスト)

参加費：400円(材料費として)

申 込：3月5日(月)から定員まで

**先着 20名 基礎から始める♪
民謡教室** 全6回

初心者でも楽しめる、基本的な踊り方を学びます。

日 時：4月～9月 すべて第2月曜日

講 師：熊谷 妙子氏

参加費：無料

申 込：3月17日(土)から定員まで

**先着 10名 女性のための
おもてなし料理教室** 全2回

第1回目：和風弁当風ワンプレート
第2回目：韓国料理

日 時：4月12日・5月17日(木)
午前10時～午後1時

講 師：野瀧 比奈子氏

参加費：各回500円(材料費として)

申 込：3月22日(木)から定員まで

**先着 35名 楽しい旅教室
～はじめてのエジプト編～**

旅行の注意点とエジプトの観光ポイントを学びます。

日 時：4月13日(金) 午後2時～3時30分

講 師：株式会社 エイチ・アイ・エス
新宿本社営業所

参加費：無料

申 込：3月17日(土)から定員まで

**先着 25名 台湾文化を学ぼう！
～台湾庶民美食～**

庶民の食文化・美食について学びます。

日 時：4月15日(日)
午前10時30分～11時45分

講 師：鄭 智猷氏

参加費：無料

申 込：3月17日(土)から定員まで

先着 10名 布ぞうり作り教室 全2回

余り布や着なくなった洋服を裂いて、ぞうりを作ります。

日 時：3月16日・30日(金) 午後1時30分～4時

講 師：館職員

参加費：100円(材料費として)

申 込：3月1日(木)から定員まで



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

写真展のご案内

3月も「初春」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》3月31日(土)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆3月の 折り紙サロン

今月は
「おてもやん」
を折ります♪



3月の見本



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

ゆうゆう

つのはず友遊カフェ

日時：3月21日(水・祝)
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♪

～友遊カフェの様子～

おいしいコーヒーと
お菓子をいただきながら、
楽しい時間を
過ごしましょう♪



フォー・ユー 体操

毎日12時15分から45
分まで、軽体操を実施
しています。申込不要
なので、お気軽にご参
加いただけます♪

～友遊カフェイベント～

Glee club concert

工学院大学グリーンクラブ70B会合唱団によるコンサートです♪

午後2時30分～3時
※カフェは通常の午後1時30分からオープンしています。

1 (木)		2 (金)		3 (土)	
午前10時30分～ 読み聞かせ教室④		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⑩	
午後2時～ 楽しい旅教室 ～はじめてのスイスア ルプスと鉄道編～					
4 (日)		5 (月)		6 (火)	
午前10時～ カラオケサロン		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 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 午後2時～ ・将棋入門 (すべて申込不要)	
午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)				午後1時～ パソコン相談会 大人のゆりえ (すべて申込不要)	
11 (日)		12 (月)		13 (火)	
午後2時～ あみものサロン (申込不要)		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2時～ 民謡教室		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)	
18 (日)		19 (月)		20 (火)	
午後2時～ 懐かしの映画会 (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～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ 午後1時30分～ 友遊カフェ (すべて申込不要)	
25 (日)		26 (月)		27 (火)	
午前10時～ 春のカラオケ大会 ♪観覧自由♪		午前10時～ 歌声サロン (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2時～ あみものサロン (申込不要)		午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩		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)	
28 (水)		29 (木)		30 (金)	
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～ ポディケア エクササイズ⑩		午前10時30分～ 読み聞かせ教室⑥		午後1時30分～ 布ぞり作り教室②	
		午後2時～ 読み聞かせ教室 卒業発表会 ♪観覧自由♪			
31 (土)					
午前10時～ 団体受付				午前10時30分～ 利用者懇談会 ごなだでも ご参加ください!	

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

