

西新宿シニア活動館だより

第63号 2018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。

落語のつとい～大学落語研究会が西新宿にやってくる！～

申込不要

日時：8月19日(日)午後2時～3時30分

内容：落語の口演

出演者：早稲田大学落語研究会・学習院大学落語研究会

出張！音カフェ

申込不要
参加費：200円
(材料費として)

日時：8月29日(水)午後1時30分～3時

内容：おいしいコーヒーと手作りのお菓子
・音楽やおしゃべりを楽しみます♪

共催：優っく村新宿西落合

お手伝いの募集♪
当日、カフェのお手伝いをして
くださる方を募集します！
ご興味のある方は、事務所ま
でお問合せください。

色とりどりの道 ～新宿ごっくん体操のうた～ 練習会

日時：8月10日(金)・15日(水)
午前11時～11時45分

内容：DVDを見ながら職員と一緒に
歌と体操を練習します。 申込不要

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

～住民主体型サービスfor you Bデイ～

申込不要!

開催日：8月14日・28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

◆軽食タイム

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費として)

◆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)



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)

大人のぬり絵(水曜日・午後)

百人一首かるたサロン(日曜日・午後)



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
師が丁寧に教えてし
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。



詠み手と取り手に分
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
♪

【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

◎10月分申請日 8月25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：8月17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～

～8月のボランティアサロン～

**【各種事業の看板作りなど】
お手伝いの方大募集！**

日時：8月7日・21日(火)

午前10時～正午

内容：事業の看板を
布で作成します。



活動の様子

～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♪

- ・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	8月1日・8日・15日・22日・29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	8月12日・26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	8月5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	8月14日・28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	8月1日・15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	8月14日・28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	8月7日・21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	8月6日・20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♪	8月31日(金) 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	8月14日・28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	8月5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	8月3日・17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	8月1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 8名 ワイヤークラフト教室

シルバーワイヤーでハートモチーフの石鹸置きとタオルハンガーを作ります。

日時：8月22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)
費用：450円(材料費として)
申込：7月30日(月)から定員まで

先着 8名 はじめての刺繍教室

ランチョンマットにワンポイント刺繍をします。

日時：8月29日(水)・30日(木)
午後1時30分～4時30分
講師：稲本 踏子氏(創作刺繍作家)
費用：300円(材料費として)
申込：8月8日(水)から定員まで

**先着 30名 弁護士による
財産と相続問題の
基礎知識講座**

財産と相続問題の基礎知識をわかりやすく解説します。

日時：9月6日(木)午後2時～3時30分
講師：千田 賢氏(東京芝法律事務所)
費用：無料
申込：8月17日(金)から定員まで

**先着 30名 だまされないで！
特殊詐欺被害防止講座**

特殊詐欺の手口や事例などを、講話とDVDで学びます。

日時：9月7日(金)午後2時～3時
講師：関東財務局東京事務所
費用：無料
申込：8月17日(金)から定員まで

**先着 30名 認知症サポーター
養成講座**

認知症について正しい知識を学びます。地域での支え合い方について考えます。

日時：9月10日(月)
午前10時30分～正午
講師：柏木・角筈高齢者総合相談センター
費用：無料
申込：8月17日(金)から定員まで

**先着 20名 お花で遊ぶ♪
押し花の
はがき作り教室**

押し花を自由に並べ、はがきを作成します。

日時：9月13日(木)午後2時～4時
講師：坂本 宣子氏
費用：300円(材料費)
申込：8月17日(金)から定員まで

**先着 35名 楽しい旅教室
～はじめてのイタリア編～**

旅行の注意点とイタリアの観光ポイントを学びます。

日時：9月27日(木)午後2時～3時30分
講師：(株)H.I.S新宿本社営業所
費用：無料
申込：8月17日(金)から定員まで

**先着 30名 すぐできる！
防災対策講座**

シニア世代向けの身近な防災対策を学びます。

日時：9月28日(金)午後2時～3時30分
講師：日本防災士会東京支部
費用：無料
申込：8月17日(金)から定員まで

8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

8月も「夏」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》8月31日(金)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆8月の 折り紙サロン

今月は
「番傘」
を折ります♪



8月の見本



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

日時：8月15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)

つのはず友遊カフェ

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♪



～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(水)	2(木)	3(金)	4(土)
<p>午前10時30分～ 月に一度の 脳トレサロン (申込不要)</p> <p>午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)</p>					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◎
5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要)	午前10時～ 4つの飾りボタンと 布で作る小物入れ	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 (申込不要)	午後2時～ 頭の元気度チェック ファイブ・ コグテスト	午前11時～ ごっくん体操 練習会①	
午後2時～ かるたサロン (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午後1時30分～ 新居いさぎ体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後2時～ ポティケア エクササイズ◎		午後2時～ 笑い体操	
12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ 冷え対策講座	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)	午前11時～ ごっくん体操練習会② 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)	午前10時～ スマートフォン 体験講座	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◎
		午後2時～ パワーアップ トレーニング◎ 午後2時～ 民謡教室⑤	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (申込不要)			
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前10時～ スマートフォン 体験講座	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 (申込不要)	午後2時～ 楽し旅教室 ～初めての 北インド巡り編～		午前10時～ 団体受付
午後2時～ 落語のついで (申込不要)		午後1時30分～ 新居いさぎ体操 午後2時～ 将棋入門 (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2時～ ポティケア エクササイズ◎			
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	★8月の「懐かしの映画会」は、 第3木曜日・第4 日曜日の開催と ないです。
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◎	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～ パソコン相談会 (申込不要)	午後1時30分～ はじめての刺繍①	午後1時30分～ はじめての刺繍②	
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午後1時30分～ 新居いさぎ体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後2時～ 出張！音カフェ (申込不要)			

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！
※年未年始休館

