

西新宿シニア活動館だより

第64号 2018年 9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。

第6回 夏を楽しむ！納涼祭のご報告

7月29日(日)、納涼祭を開催しました。事前準備や前日準備、当日の模擬店や各コーナー、サマーコンサート・盆踊りなど、たくさんの方々にご協力をいただきました。皆さまのおかげで、大変盛況に開催することができたことを、お礼申し上げます。本当にありがとうございました。



色とりどりの道 ～新宿ごっくん体操のうた～ 練習会

日時：9月6日(木)・13日(木)
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。

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：10月6日～
平成31年3月16日
毎月第1・3土曜日
午後2時～3時30分

講師：澤 静子氏
(介護予防運動指導員)

費用：無料

申込：9月15日(土)から
10月1日(月)定員まで

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：10月8日～
平成31年3月25日
毎月第2・4月曜日
午後2時～3時30分

講師：猪股 富士子氏
(日本体育協会スポーツ指導員)

費用：無料

申込：9月15日(土)から
10月1日(月)定員まで

抽選 20名 ボディ 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：10月10日～
平成31年3月27日
毎月第2・4水曜日
午後2時～3時30分

講師：萩野 博氏
(健康作りコーディネーター)

費用：無料

申込：9月15日(土)から
10月1日(月)定員まで

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

開催日：9月11日・25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

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)

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

会員募集!

エーテルワイス・西新宿(コーラスの会)

～ご見学を希望の方は、館までお問い合わせください～

高橋恭子先生の指導のもと、ソプラノ・アルトに分かれて楽しく歌っています。サマーコンサートにも出演し、楽しいひとときを過ごしました。男性メンバーも大歓迎!

活動日：第2・4木曜日 午前10時30分～正午 ※会費などの詳細は館へお問い合わせください。

【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

◎11月分申請日 9月22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：9月14日・28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～

～9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：9月4日・18日(火)
 午前10時～正午
 内容：事業の看板を布で作成します。



事業看板を作っています♪

花壇ボランティア募集！

日付：9月13日(木)
 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！

★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♪

【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	9月5日・12日・19日・26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	9月9日・23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	9月2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	9月11日・25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	9月5日・19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	9月11日・25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	9月4日・18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	9月3日・17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♪	9月30日(日) 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	9月11日・25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	9月2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	9月7日・21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	9月5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

**お家で簡単！
デザートづくり
体験会**

1回目：スコットランドのクラナカン風デザート
2回目：簡単りんごとお芋の煮るだけデザート

日時：9月14日(金)・10月19日(金)
午後1時30分～3時30分

講師：館職員
費用：300円(材料費として)
申込：8月27日(月)から定員まで

先着 10名

**布ぞうり
作り教室**

余り布や着なくなった洋服をさいて草履を作る。

日時：9月26日(水)・27日(木)
午後1時30分～4時

講師：館職員
費用：100円(材料費として)
申込：8月26日(日)から定員まで

先着 30名

**古いスコットランド民謡が
なぜ日本人の心に響くのか
～お話と歌唱～**

講話「古いスコットランド民謡が日本人の心に響く理由」と「広い河の岸辺」の合唱をします。

日時：10月11日(木)午後2時～3時

講師：八木 倫明氏
(ケーナ奏者・作詞家)

費用：無料
申込：9月17日(月)から定員まで

抽選 30名

**みんなで楽しむ♪
はじめての
ダーツ教室**

初心者向けに、ダーツの練習を行います。

日時：10月12日・26日(金)、
11月9日(金)・22日(木) 午後2時～3時30分

講師：鷲山 和子氏(社団法人日本ダーツ協会)

費用：無料
申込：9月15日(土)から10月1日(月)まで

先着 20名

**基礎から始める♪
民踊教室**

初心者向けに、民踊を基礎から習います。

日時：10月12日～平成31年3月8日
(毎月第2金曜日) 午後2時～4時

講師：熊谷 妙子氏
(東京都民踊連盟特別指導員)

費用：無料
申込：9月17日(月)から定員まで

先着 25名

**台湾文化を学ぼう！
～客家(Hakka)文化～**

台湾の客家文化について、映像を見ながら学びます。

日時：10月14日(日)
午前10時30分～正午

講師：鄭 智猷氏

費用：無料
申込：9月17日(月)から定員まで

先着 30名

**誤嚥性肺炎防止講座
「ごっくん体操」
～食べる幸せいつまでも～**

誤嚥性肺炎防止について、講話・体操を通して学びます。

日時：10月15日(月)
午前10時30分～正午

講師：NPO法人メディカルケア協会

費用：無料
申込：9月17日(月)から定員まで

先着 35名

**楽しい旅教室
～はじめてのスペイン編～**

旅行の注意点とスペインの観光ポイントを学びます。

日時：10月25日(木)午前10時30分～正午

講師：(株)H.I.S新宿本社営業所

費用：無料
申込：9月17日(月)から定員まで

抽選 各15名

**覚えて便利！
かんたん
タブレット講座**

初心者向けに、タブレットの操作方法を学びます。

日時：10月28日(日)
①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分

講師：NPO法人 竹箒の会

費用：無料
申込：9月15日(土)から10月1日(月)

9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

9月は「初秋」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》10月31日(水)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆9月の 折り紙サロン

今月は
「六角箱」
を折ります♪



9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：9月19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♪



つのはず友遊カフェ★9月イベント



午後2時30分～
落語・角筈亭
法政大学落語研究会



～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(土)
午後2時～
ちくちん
フィットネス⑩

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前10時～ カラオケサロン (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)	午前10時30分～ 月に一度の 脳トレサロン (申込不要)	午前11時～ こっくん体操 練習会 (申込不要)	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ ちくちん フィットネス⑩
午後2時～ かるたサロン (申込不要)		午後1時30分～ 新居いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)	午後2時～ 弁護士講座	・特殊詐欺 被害防止講座	
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 認知症サポーター 養成講座	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)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要)	午前10時30分～ 花道ボランティア 午前11時～ こっくん体操練習会 (すべて申込不要)	午後1時30分～ デザートづくり 体験会①	午後2時～ ちくちん フィットネス⑩
	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩ ・民謡教室	午後1時30分～ 新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後2時～ ボディケア エクササイズ⑩	午後2時～ 押し花の はがき作り教室		
16(日)	17(月) 敬老の日	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
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 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)	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)	午前10時～ 団体受付
		午後1時30分～ 新居いきいき体操 午後2時～ 将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時30分～ つのはず友遊カフェ (申込不要)			
23(日) 秋分の日	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
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⑫	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～ 布ぞうりづくり②	午後2時～ 楽しい旅教室 ～はじめての イタリア編～	
		午後1時30分～ 新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後1時30分～ 布ぞうりづくり① 午後2時～ ボディケア エクササイズ⑩		午後2時～ すぐできる！ 防災対策講座	
						30(日)
						午前10時～ 歌声サロン (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

