

西新宿シニア活動館だより

第60号 2018年 5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。

西新宿地域を綺麗にしましょう！

ごみゼロ運動 参加者募集！

日 時：5月30日(水) 午前10時～11時
定 員：10名(先着順)
申 込：5月9日(水)から定員まで

西新宿シニア活動館周辺道路の
ゴミ拾いをを行います♪



楽しく囲碁をしましょう！

健康はつらつ囲碁大会 参加者募集！

日 時：6月2日(土) 午前10時～午後3時
定 員：30名(先着順)
申 込：5月5日(土)から5月25日(金)まで



住民主体型サービスforyouB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：5月8日・22日(火)

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

～第2・4火曜日のサロン事業～

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)

～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。

【事前申込みをしていただける方】

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

会員募集！

フラ・フラサークル(フラダンス)

※ご見学を希望の方は、館までお問い合わせください。

はじめての方、大歓迎！先生が優しく・丁寧に教えてくださいます。毎週水曜
日の午後に西新宿シニア活動館で練習をしています。練習を積み重ね、館内や
館外での発表会などにも参加しています♪ぜひ、ご参加ください！



【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

◎7月分申請日 5月26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：5月11日・25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～

～5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：5月1日・15日(火)
 午前10時～正午
 内容：事業の看板を布で作成します。

◆4月のご報告◆
 サロン事業の看板作りを進めています。和気藹々とした雰囲気の中で楽しく作業をしています♪

花壇ボランティア募集！

日付：5月14日(月) **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(アクセサリーなど) ・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	5月2日・9日・16日・23日・30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	5月13日・27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	5月6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	5月8日・22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	5月2日・16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	5月8日・22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	5月1日・15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	5月7日・21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♪	5月28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	5月8日・22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	5月6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	5月4日・18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	5月2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！ デザート作り体験教室

1回目：季節のフルーツジュレサラダ、2回目：簡単和風プリン

日 時：5月11日(金)、6月8日(金)
午後1時30分～3時30分

講 師：館職員 参加費：300円(材料費として)

申 込：4月27日(金)から定員まで

先着 12名

やってみよう！ ボッチャ体験会

ボッチャの競技体験と、試合を行います。

日 時：5月29日(火) 午前10時30分～正午

参加費：無料

申 込：5月8日(火)から定員まで

先着 8名

男性向け 基本を学ぶ料理教室

第1回目：基本を学べる和食、第2回目：基本を学べる洋食料理

日 時：5月30日(水)、6月13日(水)
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：5月9日(水)から定員まで

先着 30名

カレーの歴史講座

カレーの歴史と背景を学びます。

日 時：6月6日(水) 午後2時～3時30分

講 師：株式会社中村屋

参加費：無料

申 込：5月17日(木)から定員まで

先着 20名

6月のお花を使った アレンジフラワー

季節の花を使ってアレンジフラワーを作ります。

日 時：6月14日(木) 午後2時～4時

講 師：櫻井 清一氏

参加費：800円(材料費として)

申 込：5月17日(木)から定員まで

先着 35名

楽しい旅教室

～はじめてのニュージーランド編～
世界の星空を見に行こう！

旅行の注意点とニュージーランドの観光ポイントを学びます。

日 時：6月22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：5月17日(木)から定員まで

5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

5月は「新緑」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》6月30日(土)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆5月の 折り紙サロン

今月は
「ランドセル」
を折ります♪



5月の見本



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

ゆうゆう

日時：5月16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)

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)



～フォー・ユー体操～		1(火)	2(水)	3(木) 憲法記念日	4(金) みどりの日	5(土) こどもの日
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)		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)	午前10時30分～ 月イチ脳トレサロン (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 大人のぬりえ (すべて申込不要)		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ 5くちん フィットネス③
6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前10時～ カラオケサロン 午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (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1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・囲碁入門 (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～ 膝痛予防・対策講座 午後2時～ ボディケア エクササイズ③	午前10時～ 肌と頭皮のケア講座 午後2時～ お菓講座	午後1時30分～ デザート作り体験会①	
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 花壇ボランティア 午後2時～ パワーアップ トレーニング③ 午後2時～ 民謡教室②	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 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1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬりえ 午後1時30分～ 友遊カフェ (すべて申込不要)	午前10時～ 女性のための料理教室 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ 楽しい旅教室 ～はじめての スペイン編～ 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ 5くちん フィットネス④
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(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30分～ ・新宿いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディケア エクササイズ④			午前10時～ 団体受付
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="color: green;">懐かしの映画会</h3> <p>5月17日(木)・20日(日)開催 上映内容は当館までお問い合わせ ください。 (参加費無料・申込不要) 洋画は字幕の場合がございます。</p> </div>	
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後2時～ パワーアップ トレーニング④	午前10時30分～ ポッチャ体験会	午前10時～ ・男性の料理教室 ・ごみゼロ運動 午後1時～ パソコン相談会 (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

