

# 西新宿シニア活動館だより

第62号 2018年 7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

申込不要♪どなたでもご参加ください！

日時：7月29日(日) 午前11時～午後4時

### 模擬店・輪投げコーナー・ アロマハンドトリートメント

午前11時～午後1時

#### 【模擬店】

- ・焼きそば ・フライドポテト
- ・フランクフルト ・かき氷

★来場者には、わたあめをプレゼント！

#### 【輪投げコーナー】

協力：元気な輪投げクラブ

★参加賞をプレゼント！

#### 【アロマハンドトリートメント】

協力：アロマハンドトリートメント  
ボランティアメンバー

### サマーコンサート・盆踊り

午後1時30分～4時

#### 【出演団体】

自主活動団体

「西新宿ハンドマジック同好会」

「西新宿ウクレレクラブ」

「和楽会」(民謡)

「エーデルワイス西新宿」(コーラス)

「プア・フラサークル」(フラダンス)

★ゲスト演奏・歌唱

西新宿中学校吹奏楽部による管楽器の演奏

アシスタントボーイズによる懐かしの名曲歌唱

～最後に皆さまで盆踊りを踊りましょう！～

### 当日のボランティア募集！！

ご希望の方は、7月2日(月)よりご本人が  
電話または直接事務所へお申込みください。

午前9時30分～午後1時30分ごろまで

- ・模擬店の準備、後片付け、販売
- ・来場者のご案内、他

## 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：7月10日・24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)

### 会員募集！

## 西新宿ハンドマジック同好会

～ご見学を希望の方は、館までお問い合わせください～

トランプ・ハンカチ・ロープなど、簡単な道具を使ったハンドマジックを練習します。  
ベテラン講師が親切・丁寧に教えてくれます。一緒にマジックを楽しみましょう！

活動日：第1・3・4金曜日 午後2時～4時 ※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

◎9月分申請日 7月28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：7月13日・27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～

～7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：7月3日・17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	7月4日・11日・18日・25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	7月8日・22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	7月1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	7月10日・24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
<b>大人のぬりえ</b>	7月4日・18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。
<b>～はじめての方歓迎～ 囲碁入門</b>	7月10日・24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！
<b>～はじめての方歓迎～ 将棋入門</b>	7月3日・17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！
<b>新宿いきいき体操</b>	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。
<b>季節を感じる 折り紙サロン</b>	7月2日・16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。
<b>歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪</b>	7月31日(火) 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。
<b>～思い出の曲を歌う～ うたの広場</b>	7月10日・24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。
<b>覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン</b>	7月1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。
<b>シニアのための やさしい書道</b>	7月6日・20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。
<b>月に一度の 脳トレサロン</b>	7月4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。

**申込不要** **落語のつどい** 日 時：8月19日(日) 午後2時～3時30分  
～大学落語研究会が 講 師：早稲田大学落語研究会・学習院大学落語研究会  
西新宿にやってくる～ 参加費：無料

**【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 10名** **新宿養護学校交流会**  
①養護学校での交流(ポッチャ)②シニア活動館での交流(音楽)  
日時：①7月4日(水)・②18日(水)  
午前10時30分～11時30分  
費用：無料 申込：6月26日(火)から定員まで

**先着 20名** **まちの先生に聞く！暑い夏をのりきる  
熱中症予防講座**  
日時：7月12日(木) 午前11時～正午  
講師：根本 充氏(根本医院 院長)  
費用：100円(デザート代として)  
申込：6月25日(月)から定員まで

**先着 8名** **4つの飾りボタンと  
布で作る小物入れ**  
日時：8月6日(月)  
午前10時～正午  
費用：100円(材料費として)  
申込：7月2日(月)から定員まで

**先着 30名** **笑い力体操  
～声を出して健康体操～**  
日時：8月10日(金)  
午後2時～3時30分  
講師：笑い気功協会・ジェイ神原氏  
費用：無料  
申込：7月17日(火)から定員まで

**先着 20名** **頭の元気度チェック  
ファイブ・コグテスト**  
日時：8月9日(木)  
午後2時～3時30分  
費用：無料  
申込：7月17日(火)から定員まで

**先着 30名** **女性に多い冷えについて学ぼう！  
冷え対策講座**  
日時：8月13日(月)  
午前10時～正午  
講師：女性の健康支援センター  
費用：無料  
申込：7月17日(火)から定員まで

**抽選 各20名** **初心者向け！  
楽しいらくらく  
スマートフォン体験講座**  
日時：8月16日(木)・19日(日)  
午前10時～正午  
講師：NPO法人 竹箒の会  
費用：無料  
申込：7月15日(日)から8月1日(水)まで

**先着 35名** **楽しい旅教室  
はじめての北インド巡り編**  
日時：8月23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：7月17日(火)から定員まで



# 7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

7月は「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～

## 7月の 折り紙サロン

今月は  
「バラのリース」  
を折ります♪



7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：7月18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♪



1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午前10時30分～ 台湾文化を学ぼう！ 午後2時～ 津軽三味線の音色 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～ 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)	午前10時30分～ 養護学校交流会① 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 ・大人のぬり絵 (すべて申込不要)		午後2時～ 福祉用具体験教室 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 楽しい料理教室 午後2時～ らくちん フィットネス⑦
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時30分～ 百人一首体験教室 午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦ 午後2時～ 民謡教室④	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～ ボティックア エクササイズ⑧	午前11時～ 熱中症予防講座	午後2時～ 盆踊り教室①	
15 (日)	16 (月) 海の日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (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～ 養護学校交流会② 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のぬり絵 午後1時30分～ 反遊カフェ (すべて申込不要) 布ぞうり教室①	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)	午後2時～ らくちん フィットネス⑧
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
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⑧	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～ 布ぞうり教室② 午後2時～ ボティックア		午前9時30分～ うどん打ち教室 午後2時～ 盆踊り教室②	午前10時～ 団体受付
29 (日)	30 (月)	31 (火)	～フォー・ユー体操～		<h2>懐かしの映画会</h2> <p>7月15日(日)・19日(木)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>	
<h3>第6回 納涼祭</h3> <p>どなたでも ご参加ください！</p>		午後2時～ 楽しい旅教室 はじめての沖繩離島 八重山編	午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	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)		

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

