西新宿シニア活動館だより

第77号　2019年　10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。

芸術の秋♪　～3種類すべて申込不要・観覧自由♪～

ランチタイムコンサート～ピアノとカホンの音楽～

10月15日(火)午前11時10分～12時10分
出演：五十嵐雄一氏＆米津岳氏

秋のカラオケ大会

10月20日(日)午前10時～午後3時ごろ
主催：西新宿シニア活動館自主事業運営委員会

普段から練習している
皆さまにご披露いただきます！

懐かしのポップスコンサート

10月27日(日)午後1時30分～2時30分
出演：加橋章と西新宿パラダイスキング

今年の3月にもご出演いただき、
大盛り上がりでした！

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：10月8日・22日(第2・4火曜日)

10：30～11：30　うたの広場
11：45～13：00　軽食タイム(300円)
12：15～13：30　アロマハンドトリートメント(200円)
(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

foryouB

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：会場準備、受付など

カラオケ開放やってます♪

時間内の、お好きな時間にお越しください。
順番に歌っていただけます♪

日　時：10月30日(水)午後1時～4時
参加費：無料
申　込：不要

団体登録・利用のご案内

西新宿シニア活動館の活動室や和室・調理室を使って、体操や趣味活動・練習会などのサークル活動をしませんか？
無料でご利用いただけます♪

【対象】
○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
※いずれも5名以上の団体
※団体利用には、「団体登録」が必要となります。

【団体利用】※いずれも5名以上の団体
〇50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
〇シニア世代・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

◎12月分申請日　10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。

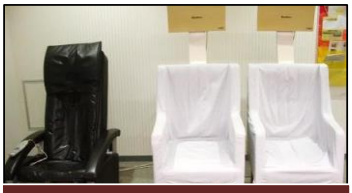
【健康器具利用】
1階談話室にヘルストロン・マッサージ機をご用意しております。ご自由にご利用ください。

【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：10月18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～

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～

～10月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：10月14日・28日(月)
午前10時～正午
内容：ぞうきんづくり・
イベントの準備を行います。

タオルを縫って雑巾を作ります。
ケーキの形にして、地域の施設へプレゼントをします♪

～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♪

～ボランティアの活動内容～
・小物作り　・パソコン
・料理　・お菓子作り　・体操
・語学(ドイツ語・韓国語など)

【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	10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きていただける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	10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	10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	10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	10月2日・16日(水) 午後1時30分～4時30分	―	草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。 ※館の色鉛筆をお使いいただけます。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	10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	10月1日・15日(火) 午後1時～5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のほか、ラジオ体操・発声・滑舌や顔・口の体操も行います。
季節を感じる 折り紙サロン	10月7日・21日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 槇江氏 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。 15㎝×15㎝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♪	10月31日(木) 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	10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	①10月6日(日)②15日(火) ①午後2時～3時30分 ②午前10時～12時	―	百人一首の取り手・詠み手を体験します。 ※第3火曜日の午前中も開催します。
シニアのための やさしい書道	10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	10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

申込不要

フォーユーのお針箱

お手伝いの方大募集！刺繍やパッチワークなどで
テーブルクロスを作ります♪

日　時：10月9日(水)午前10時～12時
　　10月26日(土)午後1時30分～3時30分
参加費：無料

先着30名

口腔ケアで健康を維持しよう
～口内環境を整え誤嚥性肺炎感染予防～

口腔機能の自己チェックや誤嚥性肺炎の予防方法などを学びます。

日　時：10月30日(水)　午後1時30分～3時30分
参加費：無料
講　師：新宿区保健センター歯科衛生士平川知恵氏
申　込：10月7日(月)～定員まで

先着各日10名

ワイヤークラフト教室
ミニクリスマスツリー

日　時：11月6日(水)・13日(水)　午後1時30分～3時
　　※2回とも同じ内容となります。
参加費：500円(材料費として)
講　師：中川登美子氏(雑貨アーティスト)
申　込：10月17日(木)～定員まで

先着15名

私だけの篆刻印(てんこくいん)

日　時：11月14日(木)　午後1時30分～4時
参加費：3,500円(材料費・道具貸出費として)
講師：篆刻家 吉永隆山氏 申込：10月17日(木)～定員迄
1.8㎝角の石の判子。希望の漢字一字を申込時伺います。

先着30名

脳が目覚める健康教室
脳トレ体験会

脳に関する知識や認知症予防の方法、脳トレ体験を行います。

日　時：10月7日(月)　午前10時～11時30分
参加費：無料
講　師：フコクしんらい生命保険株式会社「脳の健康教室」
　　事務局(監修：KUMON学習療法センター)
申　込：9月26日(木)～定員まで

先着10名

～男性向け～
基本を学ぶ料理教室

日　時：10月31日(木)　午前10時～午後1時
参加費：600円(材料費として)
講　師：中島　芳江氏
申　込：10月10日(木)～定員まで

先着7名

ワイヤークラフト教室
洗面台まわりの爽やか小物

日　時：10月23日(水)　午後1時30分～3時
参加費：500円(材料費として)
講　師：中川　登美子氏(雑貨アーティスト)
申　込：9月25日(水)～定員まで

先着24名

医療費が抑えられる？！
ジェネリック医薬品を知る

日　時：11月7日(木)　午後2時～4時
参加費：無料
講　師：日本ジェネリック製薬協会　平重徳氏
申　込：10月17日(木)～定員まで

10月予定表

※講座・教室は申込不要のものと、
申込制のものがございます。

ホームページのご案内

リニューアル
して見やすく
なりました♪

西新宿シニア活動館 検索

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。

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

つのはず友遊カフェ

どなたでも自由にご参加いただけます♪

日　時：10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♪

午後2時30分～
ウクレレ「Hanohano」
ミニコンサート♪

◆10月の折り紙サロン

今月は
「わらべ」
を折ります♪

10月の見本

折り紙サロンの様子

◆大人のぬり絵

初めての方向けの作品もご用意しております

植物や果物、風景などの題材を
ご用意しております♪

※館の色鉛筆をご使用いただけます。

大人のぬり絵の様子

申込不要 **～新宿ごっくん体操のうた～ 練習会**

日時：10月1日(火)・16日(水)・29日(火)
午前11時30～12時
※午前11時15分より体操内容の解説を行います。
内容：DVDを見ながら職員と一緒に歌と体操を練習します。

		1（火） 午前11時30分～ ごっくん体操練習会 （申込不要） 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・将棋入門 （すべて申込不要）	2（水） 午前10時30分～ 脳トレサロン （申込不要） 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵 （すべて申込不要）	3（木）	4（金） 午後1時30分～ ハンドメイド クラブ 午後2時～ やさしい書道 （申込不要）	5（土） 午後2時～ らくちん フィットネス①
6（日） 午前10時～ カラオケサロン （申込不要） 午後2時～ かるたサロン （申込不要） やさしいヨガ③	7（月） 午前10時～ 脳トレ体験会 午後1時30分～ 折り紙サロン （申込不要） 午後2時～ 英語の朗読教室⑤	8（火） 午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～軽食 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）	9（水） 午前10時～ フォーユーのお針箱 （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①	10（木） 午前10時～ 手軽にできる ちぎりパン	11（金） 午後2時～ 民踊教室①	12（土） 午前11時～ スマホ相談会 （申込不要）
13（日） 午前10時～ 手軽にできる ちぎりパン 午後2時～ あみものサロン （申込不要）	14（月）体育の日 午前10時～ ボランティアサロン （申込不要） 午後2時～ パワーアップ① 英語の朗読教室⑥	15（火） 午前10時～ かるたサロン 午前11時10分～ ランチタイムコンサート 午後1時30分～ 新宿いきいき体操 将棋入門 （すべて申込不要）	16（水） 午前11時30分～ ごっくん体操練習会 （申込不要） 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵 つのはず友遊カフェ （申込不要）	17（木） 午後2時～ 懐かしの映画会 （申込不要） ※10月の映画会は1回のみの開催となります。	18（金） 午後2時～ やさしい書道 （申込不要）	19（土） 午後2時～ らくちん フィットネス②
20（日） 午前10時～ 秋の カラオケ大会 観覧自由！	21（月） 午後1時30分～ 折り紙サロン （申込不要） 午後2時～ 英語の朗読教室⑦	22（火） 午前10時30分～ うたの広場 午前11時45分～軽食 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）	23（水） 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～ ボディケア②	24（木）	25（金）	26（土） 午前10時～ 団体受付 午後1時～ フォーユーのお針箱 （申込不要）
27（日） 午後1時30分～ 懐かしの ポップスコンサート 午後2時～ あみものサロン （すべて申込不要）	28（月） 午前10時～ ボランティアサロン （申込不要） 午後2時～ パワーアップ② 英語の朗読教室⑧	29（火） 午前11時30分～ ごっくん体操練習会 （申込不要） 午後1時～ 足の健康と靴選び	30（水） 午後1時～ カラオケ開放 （申込不要） 午後1時30分～ 口腔ケアで健康を 維持しよう	31（木） 午前10時～ 歌声サロン （申込不要） 男性の料理教室	申込不要 **スマートフォン相談会** 日時：10月12日(土)午前11時～午後1時 ☆開催時間内でご都合の良い時間にお越しください。 混雑した場合はお待ちいただきます。 内容：お持ちのスマートフォンの操作方法を個別で相談できます。 講師：佐藤　洋樹氏	

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