西新宿シニア活動館だより

第78号　2019年　11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。

秋の作品展

皆さまの作品を、館内に展示します♪
手芸品・小物・折り紙など、お持ちください。
当館の教室で作った作品も大歓迎です！

作品受付：11月1日(金)～11月14日(木)
展示期間：11月16日(土)～11月30日(土)
展示場所：1階事務所前
※お1人につき5点までの出展となります。

3館合同親睦ボッチャ大会

北新宿地域交流館、北新宿第二地域交流館と
交流をしながらボッチャを楽しみましょう！

日　時：12月12日(木)
　　午後2時～3時ごろ
会　場：北新宿地域交流館　大広間
参加費：無料
申　込：11月1日(金)より各館にて

カラオケ開放

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：11月24日(日)
　　午後1時～4時
参加費：無料
申　込：不要

やさしい書道
～新春書道展の作品～

1月の新春書道展に飾る作品を完成させます♪

日　時：11月10日(日)
　　午後2時～4時
講　師：小林　文子氏
申　込：不要

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：11月12日・26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

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

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。

当館活動団体のご紹介♪

- カラオケ
- 体操、ヨガ
- 民踊
- 民謡
- ウクレレ
- 読み聞かせ
- 料理
- 輪投げ
- 刺繍
- 囲碁
- 将棋
- 英会話
- オカリナ
- 句会
- フラダンス
- コーラス　など

【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

◎1月分申請日　11月23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：11月8日・22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

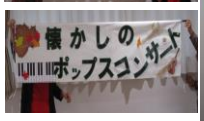
簡単なストレッチと、介護予防に効果的な筋力トレーニングを行います。

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～

～11月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：11月11日・25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。



10月は、コンサートの看板作りを行いました！ステキな看板が完成！！

～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)

お気軽にご相談ください♪

【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	11月6日・13日・20日・27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	11月10日・24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	11月3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	11月12日・26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	11月6日・20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	11月12日・26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	11月5日・19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	11月4日・18日(月) 午後1時30分～3時30分 ※4日は自習となります。	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♪	11月30日(土) 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	11月12日・26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	①11月3日(日)②19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	11月1日・15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	11月6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センターを作ります♪

日　時：11月13日(水)午前10時～12時
11月23日(土)午後1時30分～3時30分
参加費：無料

先着6名 ハンドメイドクラブ ～クリスマスツリー～

日　時：11月29日(金)
午後1時30分～5時
参加費：500円(材料費として)
講　師：伊藤　瞳氏
申　込：11月11日(月)～定員まで

先着12名 非常時に役立つ！簡単レシピ教室

非常時にでも役立つ、簡単な料理を学び試食をします。

日　時：12月3日(火)午後2時～3時30分
参加費：200円(材料費として)
講　師：稲本　蕗子氏
申　込：11月15日(金)～定員まで

先着各15名 はじめてのタブレット体験教室

日　時：11月27日(水)　午前10時～12時
11月28日(木)　午後2時～4時
※2回とも同じ内容となります。
参加費：無料
講　師：NPO法人　竹箒の会
申　込：11月17日(日)～定員まで

先着20名 はじめてのらくらくスマートフォン体験教室

初心者向け

日　時：12月1日(日)　午後2時～4時
参加費：無料
講　師：NPO法人　竹箒の会
申　込：11月17日(日)～定員まで

先着20名 ステップアップ編！らくらくスマートフォン教室

中級者向け

らくらくスマートフォンをお使いの方向けに、写真・地図などのアプリの使い方や注意点について学びます。

日　時：12月3日(火)　午前10時～12時
参加費：無料　講　師：NPO法人　竹箒の会
申　込：11月17日(日)～定員まで

先着30名 美味しい紅茶の淹れ方講座 アフタヌーンティーの基本マナー

紅茶の淹れ方とアフタヌーンティーの基本を学び、ティータイムを楽しみます。

日　時：11月22日(金)　午後2時～4時
参加費：200円(材料費)
講　師：日本紅茶協会認定ティーインストラクター　中谷由美子氏
申　込：11月7日(木)～定員まで

先着30名 チーズ講座 ～スーパーにあるチーズを知ろう！～

チーズの歴史や栄養、テイスティング、身近なチーズ料理等を学びます。

日　時：12月12日(木)　午後2時～3時30分
参加費：無料
講　師：雪印メグミルク株式会社
申　込：11月17日(日)～定員まで

先着20名 押し花教室～クリスマスカード～

日　時：12月14日(土)　午後2時～4時
参加費：300円(材料費として)
講　師：坂本宣子氏
申　込：11月27日(水)～定員まで

先着20名 年越しそば打ち教室

日　時：12月15日(日)　午前9時30分～午後1時30分
参加費：700円(材料費として)
講　師：江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会
申　込：11月27日(水)～定員まで

11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：11月20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～
津軽三味線
ミニコンサート♪

◆11月の折り紙サロン

18日は
「ペーパードール」
を折ります♪

※4日は祝日のため【自習】となります。

11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：11月5日・12日・19日・26日
(すべて火曜日)午前11時30分～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。

申込不要

スマートフォン相談会

日時：11月9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

毎日開館しています！
お気軽にご来館
ください♪

					1（金）	2（土）
					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③
3（日）文化の日	4（月）振替休日	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
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）	午後1時30分～ 折り紙サロン 【自習】 （申込不要） 午後2時～ 英語の朗読教室⑨	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）	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） ワイヤークラフト教室	午後2時～ ジェネリック 医薬品を知る	午後2時～ 民踊教室②	午前11時～ スマホ相談会 （申込不要）
10（日）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（土）
午前10時～ 手軽にできる ちぎりパン ※10/12分振替日 午後2時～ あみものサロン やさしい書道 ～書道展の作品～ （申込不要）	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③ 英語の朗読教室⑩	午前10時30分～ うたの広場 午前11時30分～ ごっくん体操 午前11時45分～軽食 午後12時15分～ アロマハンド 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1時30分～ ワイヤークラフト教室 午後2時～ ボディケア③	午後1時30分～ 私だけの篆刻印	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④
17（日）	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	23（土）勤労感謝の日
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） 午後2時～ 英語の朗読教室⑪	午前10時～ かるたサロン 午前11時30分～ ごっくん体操練習会 （すべて申込不要） 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）	午後1時～ パソコン相談会 大人のぬり絵 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ （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～ 美味しい紅茶の 淹れ方講座	午前10時～ 団体受付 午後1時30分～ フォーユーのお針箱 （申込不要）
24（日）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）	30（土）
午後1時～ カラオケ開放 午後2時～ あみものサロン （すべて申込不要）	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④ 英語の朗読教室⑫	午前10時30分～ うたの広場 午前11時30分～ ごっくん体操 午前11時45分～軽食 午後12時15分～ アロマハンド 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）	午前10時～ タブレット教室 午後1時～ パソコン相談会 午後2時～ ボディケア④	午後2時～ タブレット教室	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	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！
※年末年始休館