

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也大歓迎です！

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館合同親睦ポッチャ大会

北新宿地域交流館、北新宿第二地域交流館と
交流をしながらポ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
- ・民謡
- ・ウクレレ
- ・料理
- ・刺繍
- ・将棋
- ・オカリナ
- ・フラダンス
- ・体操、ヨガ
- ・民謡
- ・読み聞かせ
- ・輪投げ
- ・囲碁
- ・英会話
- ・句会
- ・コーラス など

【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

◎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：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

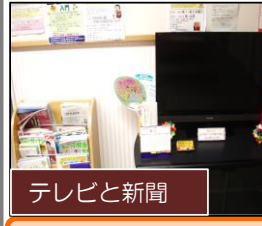
談話室のご案内 自由にご利用いただけます。



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：そうきんづくり・
 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	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 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♪	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・読み手を体験します。 ※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	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 路子氏
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asting、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

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。

※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。

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月の折紙紙サロン

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



折紙紙サロンの様子

◆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けます。
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1時30分～ 折紙紙サロン 【自習】 (申込不要)	午前11時30分～ ごっくん体操練習会 (申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン (申込不要)			
午後2時～ かるたサロン (申込不要)	午後2時～ 英語の朗読教室⑨	午後1時30分～ ・新着いきいき体操 ・将棋入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 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～ 民謡教室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	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要)	午前10時30分～ うたの広場 午前11時30分～ ごっくん体操 午後11時45分～軽食 午後12時15分～ アロマハンド 午後1時30分～ ・新着いきいき体操 ・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)	午後2時～ パワーアップ③ 英語の朗読教室⑩		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～ ポティケア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～ 折紙紙サロン (申込不要)	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～ パソコン相談会 大人のぬり絵			
	午後2時～ 英語の朗読教室⑪	午後1時30分～ ・新着いきいき体操 ・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 (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	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要)	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～ ・新着いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午前10時～ タブレット教室			
午後2時～ あみものサロン (すべて申込不要)	午後2時～ パワーアップ④ 英語の朗読教室⑫		午後1時～ パソコン相談会 午後2時～ ポティケア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

