

西新宿シニア活動館だより

第69号 2019年 2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。

あなたの作品を、北新宿第二地域交流館に展示しませんか？

西新宿シニア活動館 &
北新宿第二地域交流館

交流作品展 出展者募集！

展示期間：3月11日(月)～24日(日)

展示作品募集：①折り紙 ②あみもの ③ぬり絵

展示場所：北新宿第二地域交流館

作品募集期間：2月10日(日)～3月3日(日)



軽食やサロン事業など、一日を通して西新宿シニア活動館でお過ごしいただけます♪

申込不要!

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

開催日：2月12日・26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)
第2火曜日：パンメニュー
第4火曜日：おにぎりメニュー



◆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)



軽食タイムの調理、調理補助など

お手伝いの方、募集

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



会員募集のお知らせ

うたかい(カラオケ)

～ご見学を希望の方は、

館までお問い合わせください～

定期的な練習を重ね、館で開催するカラオケ大会や演芸大会で発表をしています。

歌を愛する「うたかい」に、
ぜひご参加ください♪



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？

【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。



登録の説明をいたしますので、
まずは西新宿シニア活動館へお問合せください。

【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

◎4月分申請日 2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：2月15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～

～2月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：2月5日・19日(火)
 午前10時～正午
 内容：「ろうきんケーキ」のためのろうきん作りを行います。



1月は、ろうきんケーキの作成を進めました！

～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(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	2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	2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	2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	2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。 ※会場が2階図書コーナー前に変更となりました。

【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	2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。 ※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	2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	2月5日・19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のほか、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	2月4日・18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♪	2月27日(水) 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	2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	①2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	2月1日・15(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	2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

**先着
30名**
**暮らしのサポートを学ぶ！
地域ささえあい教室**

活用できる制度やサポート方法などを学びます。

日 時：2月8日(金)午後1時30分～3時30分
参加費：無料
講 師：新宿区社会福祉協議会
申 込：1月27日(日)から定員まで

**先着
6名**
**ハンドメイドクラブ
～吊るし雛～**

かわいらしい「吊るし雛」の作り方を習います。

日 時：2月18日(月)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：2月1日(金)から定員まで

**先着
各回
20名**
**初心者向け！
らくらくスマートフォン
体験講座**

初心者向けに、基本的な使用方法を学びます。

日 時：3月2日(土)午前10時～12時
3月10日(日)午後1時30分～3時30分
※2回とも同じ内容です。
参加費：無料
講 師：NPO法人 竹箒の会
申 込：2月17日(日)から定員まで

**先着
30名**
**地域活動をスタートしよう！
ボランティア入門講座**

ボランティア活動者の体験談や、ボランティア活動を始めるための基礎知識や制度を学びます。

日 時：3月8日(金)午後1時30分～3時
参加費：無料
講 師：新宿区社会福祉協議会
申 込：2月20日(水)から定員まで



**先着
24名**
フコ焙煎士が教える！コーヒーの淹れ方教室

自宅でも簡単にできるコーヒーの淹れ方・コーヒーの種類などを学びます。

日 時：3月17日(日)午後2時～3時30分
参加費：500円(材料費として)
講 師：TinyPontaCoffee 焙煎士 諏訪安政氏
申 込：2月17日(日)から定員まで



2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

館内に展示させていただく作品を
募集しています！
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。



～写真展の様子～

◆2月の 折り紙サロン

今月は
「ピエロ」
を折ります♪



2月の見本



折り紙サロンの様子

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

日時：2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)

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♪



毎回楽しく開催しています♪

2月イベント

午後2時30分～
マジックショー
お気軽にご参加ください♪

～元気みなぎる！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)



3 (日)		4 (月)		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) 午前10時～ ゆっくり英会話④		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) ・アロマハンドトリート メントボランティア 養成講座① 午後1時30分～ ・新習いさいき体操 ・招旗入門 (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) 午後2時～ おしゃれ講座		午後1時30分～ 楽しい刺繍教室③		午後1時30分～ 地域ささえあい教室 午後2時～ 民謡教室⑥		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)		午後1時30分～ 韓国語教室⑦ 午後2時～ ちくちん フィットネス⑧	
午後2時～ かるたサロン (申込不要)															
10 (日)		11 (月) 建国記念の日		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)			
午前10時～ ゆっくり英会話⑤		午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩		午前10時～アロマホラ養成講座② 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～ ・新習いさいき体操 ・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⑨				午後2時～ やさしい書道 (申込不要)		午後2時～ ちくちん フィットネス⑩			
午後2時～ あみものサロン (申込不要)															
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)			
午前10時～ ゆっくり英会話⑥		午後1時30分～ ・折り紙サロン (申込不要) ・ハンドメイドクラブ		午前10時～ ・ボランティアサロン ・かるたサロン (申込不要) 午後1時30分～ ・新習いさいき体操 ・招旗入門 (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) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ		午後1時30分～ 楽しい刺繍教室④		午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)		午前10時～ 団体受付 午後1時30分～ 韓国語教室⑨			
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)															
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="color: green;">懐かしの映画会</h3> <p>2月17日(日)・21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> </div>					
午前10時～ ゆっくり英会話⑦		午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩		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～ ・新習いさいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)		午前10時～ 歌声サロン (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⑨									
午後2時～ あみものサロン (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

