

西新宿シニア活動館だより

第73号 2019年 6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。

西新宿ゴミゼロデー★参加者募集

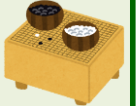
シニア活動館から西新宿五丁目駅周辺をまわります。

日時：6月3日(月)午前10時～11時
定員：15名(先着順)
申込：5月28日(火)から定員まで



健康はつらつ囲碁大会★参加者募集

日時：6月29日(土)午前10時～午後3時
定員：30名(先着順)
申込：6月8日(土)から定員まで
共催：十二社囲碁クラブ



絵はがきを作ろう！～大人のぬりえ～

日時：6月5日・19日(水)
午後1時30分～4時30分

毎月第1・3水曜日に当館で開催している『大人のぬりえ』で、
6月は絵はがきを作ります。
夏らしい題材をご用意しておりますので、
暑中見舞い用にご使用されてはいかがでしょうか？

持ち物：色えんぴつ・お飲み物

☆館でもご用意があります。

参加費：無料

☆開催時間内で都合がいい時間においでください。

お帰りになる時間もご自由です。



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：6月11日・25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
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～

朗読の会「青空」

一緒に朗読を楽しみませんか？

活動日：毎月第3木曜日
午前10時30分～12時

練習の成果をボランティア活動で発表し
ています♪
ご見学・体験希望の方は館までお問合せ
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

◎8月分申請日 6月22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：6月21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～

～6月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：6月20日・27日(木)
 午前10時～正午

※開催日を変更しました。
 内容：花壇のお手入れ・
 そうきんケーキ作りを
 行います。



ゴーヤの栽培を始めました！
 今年も立派なグリーンカーテンを育てましょう♪

～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) 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	6月5日・12日・19日・26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	6月9日・23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	6月2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	6月11日・25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	6月5日・19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	6月11日・25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	6月4日・18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	6月3日・17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♪	6月26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	6月11日・25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	①6月2日(日)②18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	6月7日・21(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	6月5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
25名

**台湾文化を学ぼう！
～働く台湾人の、お昼ご飯～**

働く台湾人の食事について学びます。

日 時：6月30日(日) 午前10時30分～12時
参加費：無料
講 師：鄭 智猷氏
申 込：6月17日(月)～定員まで

先着
30名

**笑い力体操
～声を出して健康体操～**

ストレス解消や免疫力アップを目的とした、ストレッチや体操を学びます。

日 時：7月6日(土) 午後2時～3時15分
参加費：無料
講 師：笑い気功協会 ジェイ神原氏
申 込：6月17日(月)～定員まで

先着
30名

**美味しい
紅茶の淹れ方講座**

ティーバックを使ったアイスティーの淹れ方やバリエーションを学びます。

日 時：7月19日(金) 午後2時～4時
参加費：200円(材料費として)
講 師：日本紅茶協会認定ティーインストラクター
申 込：6月17日(月)～定員まで



先着
10名

**ワイヤークラフト教室
～お役立ち小物～**

ハンガー・S字フックなどの基礎的な小物を4種類作成します。

日 時：6月26日(水) 午後1時30分～3時
参加費：400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：5月25日(土)～定員まで

先着
10名

**創作クラブ
～かわいいピエロのマスコット作り～**

色々な布を使って、かわいいマスコットを作ります。

日 時：6月27日(木) 午後1時30分～5時
参加費：100円(材料費として)
講 師：地域ボランティア
申 込：6月10日(月)～定員まで

申込
不要

**～新宿ごっくん体操のうた～
練習会**

日時：6月12日(水)・24日(月)
午前11時30～12時
※開始時刻を変更しました。
内容：DVDを見ながら職員と一緒に歌と体操を練習します。

6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

日時：6月19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♪



毎回楽しく開催しています♪

◆6月の 折り紙サロン

今月は
「あじさいリース」
を折ります♪



6月の見本



折り紙サロンの様子

◆6月の 大人のぬり絵

今月は
「ぬり絵の絵はがき」
を作ります♪

※館の色鉛筆をご使用いただけます。



大人のぬり絵の様子

初めての方向けの作品もご用意しております

懐かしの映画会

日時：6月16日(日)・20日(木)
午後2時スタート

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。

～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・自由参加)



1(土)

午後2時～
らくちん
フィットネス⑤

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要) 午前10時～ キ・ホ・ンの英会話④	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時40分～ 新宿養護学校交流会① (シニア活動館) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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)		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	
午後2時～ かるたサロン (申込不要)						
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前10時～ キ・ホ・ンの英会話⑤	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑤	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～ ・新居いきいき体操 ・囲碁入門 (すべて申込不要)	午前11時30分～ 新宿ごっくん体操 練習会 (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A⑤	午後2時～ 腸活講座	午後2時～ ・骨・カルシウム講座 ・民謡教室③	午後2時～ らくちん フィットネス⑥
午後2時～ あみみのサロン (申込不要)						
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前10時～ ・親睦輪投げ大会 ・キ・ホ・ンの英会話⑥	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ かるたサロン (申込不要) 午前10時40分～ 新宿養護学校交流会② (養護学校) 午後1時30分～ ・新居いきいき体操 ・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) 午後1時30分～ つのはず友遊カフェ	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 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)	午前10時～ 団体受付
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)						
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前10時～ キ・ホ・ンの英会話⑦	午前11時30分～ 新宿ごっくん体操 練習会 (申込不要)	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～ ・新居いきいき体操 ・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1時30分～ ワイヤークラフト教室 午後2時～ ボティックA⑥	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ 創作クラブ ～ピエロのマスコット～		午前10時～ 囲碁大会 午後2時～ らくちんフィットネス⑦
午後2時～ あみみのサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑥					30(日)
						午前10時～ ・キ・ホ・ンの英会話⑧ ・台湾文化を学ぼう！

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

