

西新宿シニア活動館だより

第76号 2019年 9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。

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込
不要

開催日：9月10日・24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



シニア活動館デビューしませんか? ～利用体験会のお知らせ～

日にち：9月10日・24日(第2・4火曜日)
受付・集合時間 10時20分
1階事務所前にお集まりください。
対象者：50歳以上の新宿区民
内 容：館ご利用の説明・各サロンの見学ご案内

抽選
20名

らくちん フィットネス

無料

座位・立位を中心としたストレッチとリズムに合わせた体操を行います。

日時：10月5日～3月21日
毎月第1・3土曜日(全12回)
午後2時～3時30分

講師：澤 静子氏
(介護予防運動指導員)

申込：9月5日(木)から9月20日(金)まで

抽選
20名

パワーアップ トレーニング

無料

筋力向上を目的としたトレーニングを座位・立位で行います。

日時：10月14日～3月23日
毎月第2・4月曜日(全12回)
午後2時～3時30分

講師：猪股 富士子氏
(日本体育協会スポーツ指導員)

申込：9月5日(木)から9月20日(金)まで

抽選
20名

ボディ エクササイズ

無料

筋力低下が気になる方向けに、座位・立位で体操を行います。

日時：10月9日～3月25日
毎月第2・4水曜日(全12回)
午後2時～3時30分

講師：萩野 博氏
(健康作りコーディネーター)

申込：9月5日(木)から9月20日(金)まで

カラオケ開放はじめます!!

時間内の、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：9月22日(日) 午後1時～4時

参加費：無料

申 込：不要



コーラスグループ 『エーテルワイス西新宿』 メンバー募集中!!

経験有無等の条件は一切ありません。
男性も大歓迎です。
耳慣れた歌を中心に練習しています。
今年6月には新宿合唱祭にも参加しました。

活動日：毎月第2・4木曜日
午前10時30分～12時

ご見学を希望の方は、館までお問合せください♪



大人のぬりえ ～しおり秋バージョン～

読書の秋、お気に入りの本に自分で作った葉をはさんでみませんか?

日 時：9月4日・18日(水)
午後1時30分～4時30分

まちなか避暑地のご案内

暑い夏を、西新宿シニア活動館で
過ごしませんか?
セルフサービスの麦茶をご用意しております。
家庭の電気を消して、遊びに来てください♪

ご利用希望の方は、
館受付までお越しください。

実施期間：9月30日(月)まで
利用時間：午前9時～午後6時



【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

◎11月分申請日 9月28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：9月13日・27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～

～9月のボランティアサロン～ お手伝いの方大募集！

日時：9月9日・23日(月)

午前10時～正午

内容：花壇のお手入れ・

イベントの準備を行います。



8/25(日)に開催するジャズコンサートの看板を、
とてもおしゃれな雰囲気で作っていただきました！

～特技や経験を活かせませんか？～ 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	9月4日・11日・ 18日・25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	9月8日・22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	9月1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	9月10日・24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	9月4日・18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めます。 ※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	9月10日・24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	9月3日・17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、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	9月2日・16日(月) 午後1時30分～3時30分 ※16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♪	9月27日(金) 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	9月10日・24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	①9月1日(日)②17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	9月6日・20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	9月11日(水) 午前10時30分～11時30分 ※9月は第2週目の開催となりますので、ご了承ください。	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 10名 **ワイヤークラフト教室**
スプーンもフォークもそのまま入る小物入れ

日 時：9月25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：8月27日(火)～定員まで

先着 6名 **ハンドメイドクラブ**
～柿の押絵～

日 時：10月4日(金) 午後1時30分～17時
参加費：500円(材料費として)
講 師：伊藤 瞳氏
申 込：9月19日(木)～定員まで



先着 20名 **お花で遊ぶ、はがき作り**
～秋の景色～

自由な発想で押し花を並べ、オリジナルのはがきを作ります。

日 時：9月26日(木) 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：9月7日(土)～定員まで



先着 各20名 **直火でパンを焼こう！**
手軽にできるちぎりパン

プレーンとクランベリーの手ごねちぎりパンを作ります。

日 時：10月10日(木)・13日(日) 午前10時～午後1時
※2日間とも同じ内容となります。
参加費：200円(材料費として)
講 師：館職員
申 込：9月17日(火)～定員まで



先着 30名 **弁護士による財産と相続問題の
基礎知識講座**

日 時：9月27日(金) 午後2時～3時30分
参加費：無料
講 師：千田 賢氏(東京芝法律事務所)
申 込：9月7日(土)～定員まで

先着 20名 **基礎から始める♪民謡教室**

日 時：10月11日～3月13日 毎月第2金曜日
午後2時～4時
参加費：無料 講 師：熊谷 妙子氏
申 込：9月17日(火)～定員まで

全6回

先着 24名 **フロ焙煎士が教える！
コーヒーの淹れ方教室**

日 時：9月29日(日) 午後2時～3時30分
参加費：500円(材料費として)
講 師：諏訪 安政氏(TinyPontaCoffee/焙煎士)
申 込：9月7日(土)～定員まで



先着 24名 **シューフィッティングの専門家に学ぶ
足の健康と靴選び**

足の健康や靴選びについて学びます。秋冬に向けたお話もあります。

日 時：10月29日(火) 午後1時～3時
参加費：無料
講 師：一般社団法人 足と靴と健康協議会
申 込：9月17日(火)～定員まで



9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：9月18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♪

どなたでも自由にご参加いただけます♪



◆9月の 折り紙サロン

今月は
「パイナップル」
を折ります♪



9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

今月は
「しおり～秋バージョン～」
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

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
午前10時～ ・カラオケサロン ・スマホ相談会 (申込不要)	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～ らくちん フィットネス⑪
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 (申込不要)					
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
午後2時～ ・あみものサロン (申込不要) ・やさしいヨガ①	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45分～軽食 午後12時15分～ アロマハンド (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2時～ 民謡教室⑥	
	午後2時～ ・パワーアップ トレーニング① ・英語の朗読教室①	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 (申込不要) 午後2時～ ボディケア①			
15 (日)	16 (月) 敬老の日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
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(自習) (申込不要)	午前10時～ かるたサロン (申込不要)	午前11時30分～ ごっくん体操練習会 (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)	午後2時～ らくちん フィットネス⑫
	午後2時～ 英語の朗読教室②	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 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)			
22 (日)	23 (月) 秋分の日	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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～ パソコン相談会 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⑫	午後2時～ お花で遊ぶ はがき作り ～秋の景色～	午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	午前10時～ 団体受付
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 トレーニング② ・英語の朗読教室③	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2時～ 弁護士講座	
29 (日)	30 (月)	懐かしの映画会				
午後2時～ ・コーヒーの 淹れ方教室 ・やさしいヨガ②	午前11時30分～ ごっくん体操練習会 (申込不要)	日時：9月15日(日)・19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。				
	午後2時～ 英語の朗読教室④					

申込
不要

～新宿ごっくん体操のうた～ 練習会

日時：9月2日(月)・18日(水)・30日(月)
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。

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

