

西新宿シニア活動館だより

第74号 2019年 7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。

第7回 納涼祭&サマーコンサート

申込不要
自由参加

日時：7月28日(日) 午前11時～午後4時

模擬店 午前11時～午後1時

【模擬店】

・焼きそば・かき氷・フランクフルト など

【輪投げコーナー】

協力：元気な輪投げクラブ

★参加賞をプレゼント！

【アロマハンドトリートメント】

協力：アロマハンドトリートメント
ボランティアメンバー

【認知症〇×クイズコーナー】

協力：柏木・角筈高齢者総合相談センター



サマーコンサート・盆踊り

午後1時30分～4時

【プログラム】

よさこい披露：西新宿児童館

ウクレレ演奏：西新宿ウクレレクラブ

フラダンス披露：プア・フラサークル

金管アンサンブル演奏：新宿区吹奏楽団

ほか♪

～最後に盆踊りを踊りましょう！～



当日のボランティア募集！

ご協力をくださる方は、7月2日(火)よりご本人が
電話または直接事務所へお問合せください♪

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：7月9日・23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：調理・調理補助など



～大人のぬいえ～ 自分だけの「うちわ」を作ろう！

日時：7月3日(水)
午後1時30分～4時30分

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

☆開催時間内でご都合がいい時間
においでください。お帰りになる
時間もご自由です。

ご自分で作った
うちわで、暑い
夏を乗り切りま
しょう！

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：6月1日(土)～9月30日(月)
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

◎9月分申請日 7月27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：7月12日・26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～

～1月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：7月8日・22日(月)
 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・
 納涼祭の準備を行います。



7月28日(日)の納涼祭&サマーコンサートの準備を始めました！ゴーヤと朝顔も順調に育っています♪

～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	7月3日・10日・17日・24日・31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	7月14日・21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	7月7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	7月9日・23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	7月3日・17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	7月9日・23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	7月2日・16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、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	7月1日(月) 午後1時30分～3時30分 ※15日は祝日のためお休みです。	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♪	7月31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	7月9日・23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	①7月7日(日)②16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	7月5日・19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	7月3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

若干名 募集中！
①から③の講座は申込みが開始しております。
ご興味のある方は、館までお問い合わせください。

- ①**台湾文化を学ぼう！～働く台湾人の、お昼ご飯～**
日時：6月30日(日)午前10時30分～12時
- ②**笑い力体操～声を出して健康体操～**
日時：7月6日(土)午後2時～3時15分
- ③**美味しい紅茶の淹れ方講座**
日時：7月19日(金)午後2時～4時(材料費：200円)

先着 15名
**体調管理・お通じ改善！！
スーパーフード寒天を知る**

基礎知識から歴史、使用例・使用方法を学びます。

日時：8月8日(木) 午後1時～3時30分
参加費：300円(材料費として)
講師：伊那食品工業株式会社
申込：7月17日(火)～定員まで

**ところてんの
試食付き！**

先着 8名
お家で簡単！デザート作り体験会

涼味和菓子風デザートを作ります。

日時：7月25日(木) 午後1時30分～3時30分
参加費：300円(材料費) 講師：館職員
申込：7月5日(金)～定員まで

先着 10名
**ワイヤークラフト教室
～天使の羽根の一輪挿し～**

日時：7月31日(水) 午後1時30分～3時
参加費：400円(材料費)
講師：中川 登美子氏(雑貨アーティスト)
申込：6月25日(火)～定員まで

申込 不要
**～新宿ごっくん体操のうた～
練習会**

日時：7月10日(水)・18日(木)・30日(火)
午前11時30～12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。

先着 30名
**人生3分の1はふとんの中！
睡眠健康と寝具選びの秘訣**

寝具によるトラブルの解説や、残暑へ向けた快適な睡眠・身体の不調や年齢を考えた寝具選びのコツを学びます。

日時：8月22日(木) 午前10時～12時
参加費：無料
講師：一般社団法人 日本寝具寝装品協会 
申込：7月17日(火)～定員まで

先着 6名
**ハンドメイドクラブ
～朝顔の押絵～**

日時：7月11日(木) 午後1時30分～5時
参加費：500円(材料費)
講師：伊藤 瞳氏
申込：6月28日(金)～定員まで

先着 20名
楽しい夏の風物詩♪盆踊り教室

日時：7月15日(月) 午後2時～4時
参加費：無料 講師：熊谷 妙子氏
申込：6月28日(金)～定員まで



7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



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：7月17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♪

◆7月の 折り紙サロン

今月は
「風鈴」
を折ります♪



◆7月の 大人のぬり絵

今月は
「自分だけのうちわ」
を作ります♪
※館の色鉛筆をご使用いただけます。



初めての方向けの作品もご用意しております♪



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	午後1時30分～ 折り紙サロン (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)		午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ 笑い体操
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(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⑧	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 (すべて申込不要) 午後2時～ ボティックア⑦	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ	午後2時～ 民謡教室④	
午後2時～ かるたサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑦	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)				
14(日)	15(月) 海の日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前10時～ キ・ホ・ンの英会話⑨	午後2時～ 盆踊り教室	午前10時～ かるたサロン (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1時30分～ つのはず友遊カフェ	午前11時30分～ 新宿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～ 美味しい 紅茶の淹れ方講座 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⑧ ※7月は1回のみ開催 となります。
午後2時～ あみみのサロン (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)				
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午後2時～ あみみのサロン (申込不要)	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 (申込不要)	午後1時30分～ パソコン相談会 (申込不要)	午後2時～ 簡単デザートづくり 体験会	午前10時～ 団体受付
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑧	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)	午後2時～ ボティックア⑧			
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>懐かしの映画会</h3> <p>日時：7月18日(木)・21日(日) 午後2時スタート</p> <p>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>		
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>第7回 納涼祭& サマー コンサート</p> </div>		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～ 歌謡サロン (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			

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！
※年未年始休館

