

西新宿シニア活動館だより

第79号 2019年 12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。

利用者懇談会

12月21日(土)午前10時～11時

団体利用・個人利用皆さまが参加対象となります。館からの大切なお知らせの他、皆さまからのご意見なども伺う場となります。ぜひご参加ください！
※10時より事務所にて団体受付承認作業を行い次第、承認書を返却いたします。

クリスマスコンサート

12月15日(日)開場：午後1時

午後1時30分～3時

♪三上りさ氏(歌とピアノ)♪落合アンサンブル(弦楽器の室内楽)

♪西新宿名物！職員の出し物&ビンゴ大会

会場：西新宿シニア活動館 2階活動室②・③

対象：新宿区民の方※足元が冷えるので、室内履きなどをお持ちください。



参加者の皆さまに
プレゼントが当たります！
プレゼントはご利用者の皆さまから
ご寄付いただいた品物です。

年末！西新宿感謝会～今年も一年ありがとうございました～

12月28日(土)午前11時30分～午後1時30分

ご利用者・地域の皆さまへ、感謝の気持ちを込めて年越しそばを振る舞います。ご自由にお越しください♪ 定員：50名程

申込不要
対象：新宿区民

クリスマスカードを作ろう ～大人のぬりえ～

日時：12月18日(水)

午後1時30分～4時30分

持ち物：色えんぴつ・お飲み物

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。



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：12月25日(水)

午後1時～4時

参加費：無料 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：12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



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

◎2月分申請日 12月21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：12月20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～

～12月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：12月9日・23日(月)
 午前10時～正午

内容：クリスマスツリーの飾りつけ
 を行います♪



そうきんケーキが完成しました！
 地域の施設にプレゼントします。

～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)

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	12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	12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	12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	12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	12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	12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	12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	12月2日・16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♪	12月25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	12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	①12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	12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	12月4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：12月11日(水)午前10時～12時
12月26日(木)午後1時30分～3時30分
参加費：無料

先着12名 **非常時に役立つ！
簡単レシピ教室**

非常時にも役立つ、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 莚子氏

若干名募集中

先着10名程 **3館合同
親睦ポッチャ大会**

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

若干名募集中

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30名 **新宿中央公園をキャンドルで彩ろう！
キャンドルホルダーぬり絵体験会**

日 時：12月12日(木) 午前10時～11時
参加費：無料
申 込：11月27日(水)～定員まで
共 催：小田急電鉄株式会社



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

先着6名 **ハンドメイドクラブ
干支の押絵～ねずみ～**

日 時：12月23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：12月7日(土)～定員まで

先着12名 **ちぎり絵体験会～雪だるま～**

日 時：1月9日(木) 午後2時～5時
参加費：150円(材料費として)
講 師：館職員
申 込：12月18日(水)～定員まで

先着30名 **笑って声を出して元気アップ！
笑い力体操**

日 時：1月10日(金) 午後1時30分～2時45分
参加費：無料
講 師：ジェイ神原氏(笑い気功協会)
申 込：12月18日(水)～定員まで

先着30名 **健康はつらつ囲碁大会**

日 時：1月11日(土) 午前10時～午後3時
申 込：12月18日(水)～定員まで 共 催：十二社囲碁クラブ

囲碁がお好きな方、ぜひお申込みください！
対局を楽しみましょう！



12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：12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♪

午後2時30分～
歌声カフェ
井上サンタクロースがピアノ/伴奏を
行います。楽しく歌いましょう！

◆12月の 折り紙サロン

今月は
「干支～ねずみ～」
を折ります♪
※ペーパードールの続きも作成します



◆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。

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 (申込不要) 午後2時～ かるたサロン (申込不要) はじめての らくらくスマホ 体験教室	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要) 午後2時～ 英語の朗読教室⑬	午前10時～ ステップアップ編 らくらくスマホ教室 午前10時30分～ 西新宿100トレ・こっくん 体操説明会 午後1時30分～ ・新宿いきいき体操 ・将棋入門 午後2時～ 非常時簡単レシビ教室	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～ らくちん フィットネス⑤	
8 (日)	9 (月)	10 (月)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後2時～ パワーアップ⑤ 英語の朗読教室⑭	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 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)	午前10時～ フォーユーのお針箱 (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⑤	午前10時～ キャンドルホルダー ぬり絵体験会 午後2時～ チーズ講座	午後2時～ 民謡教室③	午後2時～ 押し花教室 クリスマスカード	
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
午前9時30分～ そば打ち教室 午後1時30分～ クリスマス コンサート	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要) 午後2時～ 英語の朗読教室⑯	午前10時～ かるたサロン 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 大人のぬり絵 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～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時～ 利用者懇談会・団体受付 午前11時～ スマホ相談会 (申込不要) 午後2時～ らくちん フィットネス⑥	
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
午後2時～ あみものサロン (申込不要) 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ ハンドメイドクラブ 午後2時～ パワーアップ⑥ 英語の朗読教室⑰	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 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)	午前10時～ 歌謡サロン (申込不要) 午後1時～ カラオケ開放 パソコン相談会 午後2時～ ボディケア⑥	午後1時30分～ お針箱		午前11時30分～ 年末！ 西新宿感謝会	
29 (日)	30 (月)	31 (火)	<p>会員募集 西新宿100トレ・こっくん体操の会 日時：12月3日・10日・17日・24日 (すべて火曜日)午前10時30分～12時 内容：DVDを見ながら体操をします。 100トレは重りを使ったトレーニングです。 参加希望の方は事務所までお問合せください★</p>			<p>申込不要 スマートフォン相談会 日時：12月21日(土) 午前11時～午後1時 ☆開催時間内でご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</p>	

12月29日(日)～1月3日(金)まで
年末年始の休館日となります。

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

