

西新宿シニア活動館だより

第75号 2019年 8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。

SUMMER JAZZ CONCERT

申込不要
自由参加

日時：8月25日(日) 午後2時～3時(開場午後1時30分)

出演：ロマンチック・ジャズ・バンド
デューク・グリーン・サウンドの皆さま

費用：無料

会場：活動室②・③※靴を脱ぎますので、上履き等をお持ちください。

対象：新宿区民の方



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：8月13日・27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



毎回、楽しく開催しています! ボランティア協力者も募集中です♪



令和元年 第1回 利用者懇談会

ご利用者の皆さまから、館についてご意見やお話を伺う会です。館からのお知らせもございます。お気軽にご参加ください♪

日時：8月24日(土)
午前10時45分～11時45分頃

会場：活動室①

対象：個人利用・団体利用の皆さま

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

◎10月分申請日 8月24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：8月16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～

～8月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：8月12日・26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。



納涼祭・サマーコンサートの看板作り・準備を行いました！

～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(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	8月7日・14日・21日・28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	8月11日・25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	8月4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	8月13日・27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	8月7日・21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	8月13日・27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	8月6日・20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	8月5日・19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♪	8月23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	8月13日・27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	①8月4日(日)②20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	8月2日・16日(金) 午後2時～4時	小林 文子氏	初め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	8月7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

**よくわかる！
遺言・遺産相続講座**

日時：8月7日(水) 午後2時～3時
参加費：無料
講師：アリスト総合事務所
司法書士・行政書士 田中陽平氏
申込：7月27日(土)～定員まで

申込 不要

**～新宿ごっくん体操のうた～
練習会**

日時：8月6日(火)・14日(水)・21日(水)
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 各20

**初心者向け！
らくらくスマートフォン教室**

日時：8月24日(土) 午後1時30分～3時30分
8月26日(月) 午前10時～12時
※2回とも同じ内容となります。
参加費：無料
講師：NPO法人 竹箒の会
申込：8月7日(水)～定員まで

申込 不要

スマートフォン相談会

日時：9月1日(日) 午前10時～12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きます。
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



先着 10名

**シニアのためのマジック講座
「ミチとの遭遇～マジックでコミュニケーション！～」**

日時：8月29日(木) 午後2時～3時
参加費：無料
講師：長谷川 ミチ氏(日本奇術連盟)
申込：8月1日(木)～定員まで

先着12名

やさしいヨガ **全3回**

日時：9月8日・29日・10月6日(すべて日曜日)
午後2時～3時
参加費：無料 講師：佐藤 みどり氏
申込：8月1日(木)～定員まで

先着 20名

うどん打ち教室～あっさりつけ麺～

日時：8月30日(金) 午前9時30分～午後2時
参加費：500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：8月7日(水)～定員まで



先着10名

やさしい英語の朗読教室

日時：9月9日～令和2年1月27日(毎週月曜日)
午後2時～4時
☆初回と最終回に頭の健康度チェック「ファイブコグテスト」を行います。
参加費：1,026円(教材費として)
講師：鈴木 悠紀子氏(元高等学校英語教員)
申込：8月1日(木)～定員まで **全20回**

8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

どなたでも自由にご参加いただけます♪

日時：8月21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)

午後2時30分～
松永ゆか子さん
歌謡コンサート♪



主催：つのはず友遊カフェ実行委員会
角苦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♪

◆8月の 折り紙サロン

今月は
「お花」
を折ります♪



8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

7月は自分だけの
「うちわ」を
作りました！



大人のぬり絵の様子

※館の色鉛筆をご使用いただけます。

懐かしの映画会

日時：8月15日(木)・18日(日)
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。

毎日12時15分より
職員による「フォー
ユー体操」を行ってお
ります♪30分間の軽
体操です。申込不要、
お気軽にご参加
ください！



4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
午前10時～ カラオケサロン (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前11時30分～ こっくん体操練習会 (申込不要)	午前10時30分～ 脳トレサロン (申込不要)	午後1時～ スーパーフード 寒天を知る	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⑨
午後2時～ かるたサロン (申込不要)		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2時～ 遺言・遺産相続講座			
11 (日) 山の日	12 (月) 振替休日	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (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～ こっくん体操練習会 (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⑩
	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑨	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)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボティックア⑨			
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (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 (申込不要)	午前10時～ かるたサロン (申込不要)	午前11時30分～ こっくん体操練習会 (申込不要)	午前10時～ 睡眠健康と 寝具選びの秘訣	午前10時～ 歌声サロン (申込不要)	午前10時～ 団体受付 午前10時45分～ 利用者懇談会
		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 つのはず友遊カフェ (申込不要)			
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
午後2時～ Jazz コンサート	午前10時～ ・ボランティアサロン (申込不要) ・初心者向け らくらく スマートフォン教室	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2時～ ・パソコン相談会 (すべて申込不要) ・ボティックア⑩	午後2時～ マジック教室 「ミチとの遭遇」	午前9時30分～ うどん打ち教室	
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午後2時～ パワーアップ トレーニング⑩	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)				

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

