西新宿シニア活動館だより

第80号　2020年　1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。

新春書道展

≪展示期間≫1月4日(土)～24日(金)
≪展示場所≫1階　事務所前廊下

「シニアのためのやさしい書道」に参加されている皆さまの作品を展示します♪ぜひご覧ください！

囲碁大会

1月11日(土)
午前10時～午後3時

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！

対象：50歳以上の新宿区民の方
会場：活動室②・③※室内履きをお持ちください。
申込：定員に達するまで、受付中！
共催：十二社囲碁クラブ

先着30名

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：1月12日(日)
午後1時～4時
参加費：無料　　申　込：不要

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・調理室を使って、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？無料でご利用いただけます♪

【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。

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：1月14日・28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

foryouB

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：受付・会場準備など

サロンのご案内【申込不要・参加費無料】　※開催日などの詳細は中面をご覧ください。

パソコン相談会(水曜日・午後)

表を作りたい・画像を取り込みたいなど、分からない操作を講師が丁寧にお教えします。初心者の方も大歓迎！

大人のぬり絵(水曜日・午後)

毎回違う作品を塗ります。集中して仕上げますが、時には色遣いの相談や会話を楽しんでいます。

百人一首かるたサロン

(日曜日・午後、火曜日午前)

詠み手と取り手に分かれて、熱戦が繰り広げられます！わきあいあいと楽しい時間を過ごしましょう♪

【団体利用】※いずれも5名以上の団体
〇50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
〇シニア世代・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

◎3月分申請日　1月25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。
※付き添いが必要な方は事前に館職員へご相談ください。

【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4台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！

【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：1月10日・24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～

～1月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：1月13日・27日(月)
午前10時～正午
内容：今年2個めのぞうきんケーキを作成します。

完成したぞうきんケーキを西新宿子ども園にプレゼントしました♪

～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)

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	1月8日・15日・22日・29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ける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	1月12日・26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	1月5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	1月14日・28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	1月8日・22日(水) 午後1時30分～4時30分 ※第2・4水曜日の開催となります。	―	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	1月14日・28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	1月7日・21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、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	1月6日・20日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 槇江氏 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。 15㎝×15㎝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♪	1月24日(金) 午後1時～2時 ※開催時間が午後となります。	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	1月14日・28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	①1月5日(日)②21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	1月17日・31日(金) 午後2時～4時 ※第3・5金曜日の開催となります。	小林 文子氏	初めての方も基本から教わることができます。 ※書道道具をお持ちください。
月に一度の 脳トレサロン	1月8日(水) 午前10時30分～11時30分 ※第2水曜日の開催となります。	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：1月15日(水)午前10時～12時
1月25日(土)午後1時30分～3時30分
参加費：無料

若干名募集中 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：受付中

若干名募集中 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：受付中

先着12名 男のこだわり料理教室

1月26日(日)：本格チキンカレー　2月29日(土)：餃子とチャーハン

日　時：上記の日にち　各日午前10時～午後1時
参加費：各日　600円(材料費として)
講　師：中島芳江氏　申　込：1月17日(金)から定員まで　全2回

先着8名 ワイヤークラフト教室 ～ハートモチーフの小物おき～

日　時：1月29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：1月5日(日)から定員まで

先着24名 ～体操と講話で学ぶ～ 肩こり予防対策講座

日　時：1月30日(木)　午後1時30分～3時
参加費：無料
講　師：㈱健整会　ロアン鍼灸整骨院
申　込：1月17日(金)から定員まで

先着30名 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を深めましょう！支え合いについても考えます。

日　時：2月27日(木)　午後1時30分～3時
参加費：無料
講　師：柏木・角筈高齢者総合相談センター
申　込：1月17日(金)から定員まで

先着20名 アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座　全2回

日　時：2月11日・25日(第2・4火曜日)午前10時～12時
参加費：2,700円(教材費・アロマオイル代として)
講　師：アロマハンドコミュニケーター協会
申　込：1月27日(月)から定員まで

講座後は館内でのボランティア活動を目指します。

先着30名 みんなで楽しむ♪ はじめてのダーツ教室

日　時：2月14日・28日、3月13日・27日(すべて金曜日)
午後2時～4時
参加費：無料
講　師：公益社団法人　日本ダーツ協会　鷲山和子氏
申　込：1月27日(月)から定員まで　全4回

先着10名 あなたの声・お話しを聴かせてください♪気楽に語り場

日　時：2月5日(水)　午後1時30分～3時30分　参加費：無料
申　込：1月15日(水)から定員まで　　共　催：新宿傾聴しおりの会

楽しかった・つらかった思い出や趣味のお話、ご自身が現在している活動のお話などなど♪気軽に語り合える、「語り場」を開催します♪語り合い・聴き合い、お互いのことを知ってみましょう♪

1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♪

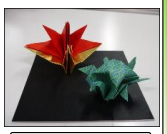
日　時：1月15日(水)
午後1時30分～4時
参加費：200円
(ラストオーダー：3時30分)

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♪

◆1月の折り紙サロン

今月は
「ツルとカメ」
を折ります♪



1月の見本

会員募集

西新宿100トレ・ごっくん体操の会

日時：1月7日・14日・21日・28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

申込不要

スマートフォン相談会

日時：1月18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

新年のご挨拶

昨年中は大変お世話になりました。
皆さまのご健康とご繁栄をお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
～職員一同～

1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
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。			午後2時～らくちんフィットネス⑦

5（日）	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（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）	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⑰	午後1時45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～ ボディ⑦	午後2時～ちぎり絵～雪だるま～	午後1時30分～笑い力体操 午後2時～民踊教室	午前10時～囲碁大会

12（日）	13（月）成人の日	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
午後1時～カラオケ開放 午後2時～あみものサロン（すべて申込不要）	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⑦ 英語の朗読教室⑱	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～お針箱 午後1時～パソコン相談会 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⑧

19（日）	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（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） 午後2時～英語の朗読教室⑲	午前10時～かるたサロン 午後1時45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～ボディ⑧		午後1時～歌声サロン（申込不要）	午前10時～団体受付 午後1時30分～お針箱（申込不要）

26（日）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
午前10時～男の料理教室 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⑧ 英語の朗読教室⑳	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1時30分～肩こり予防対策講座	午後2時～やさしい書道（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