西新宿シニア活動館だより

第81号　2020年　2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。

マンドリン♪コンサート

総勢20名の大合奏！
マンドリンの音色をお楽しみください♪

2月29日(土)　午後2時～3時(開場：午後1時30分)

出演：マンドリーノ・ブリランテの皆さま
対　象：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。

申込不要！
50歳未満の方も
ご参加いただけます♪

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：2月9日(日)　午後1時～4時
参加費：無料　　申　込：不要

懐かしの映画会

上映作品は、当館までお問合せください。
日　時：2月16日(日)・20日(木)
午後2時開始
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：2月11日・25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：受付・会場準備など

～自主事業運営委員会～
令和2年度・3年度の委員を募集します！

西新宿シニア活動館自主事業運営委員会では、当館を拠点とした高齢者の交流と親睦を図るための自主事業を実施しています。この度、改選の時期を迎えましたので委員の募集を行います。自薦・他薦は問いません。
皆さまのご応募をお待ちしております！

【主な活動】
- 総会や定期委員会の開催、出席
- カラオケ大会や演芸大会、輪投げ大会などの事業実施
  (企画・準備・当日の運営・片付けなど、運営全般)
- 委員会の運営(役員、会計、監査)　　など

【申込配布開始日】
令和2年2月3日(月)より事務所窓口にて配布
【募　集　期　間】
令和2年2月3日(月)～2月29日(土)

【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

◎4月分申請日　2月22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：2月21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

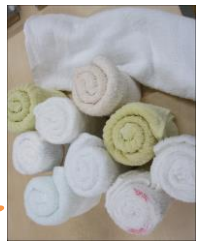
簡単なストレッチと、介護予防に効果的な筋力トレーニングを行います。

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～

～2月のボランティアサロン～
お手伝いの方大募集！

日時：2月10日・24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。



ぞうきんケーキを作っています♪
暖かくなってきたら、
花壇のお手入れも始めます(^^)

～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	2月5日・12日・19日・26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	2月9日・23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	2月2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	2月11日・25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	2月5日・19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	2月11日・25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	2月4日・18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	2月3日・17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♪	2月13日(木) 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	2月11日・25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	①2月2日(日)②18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	2月7日・21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	2月5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：2月12日(水)午前10時～12時
2月28日(金)午後1時30分～3時30分
参加費：無料

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：受付中！
共　催：新宿傾聴しおりの会

先着6名 ハンドメイドクラブ お雛様の押絵～立ち雛～

日　時：2月28日(金)　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：2月13日(木)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：受付中！

若干名募集中 男のこだわり料理教室

2月29日(土)：餃子とチャーハン

日　時：2月29日(土)　午前10時～午後1時
参加費：600円(材料費として)
講　師：中島芳江氏　申　込：受付中！

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 全4回

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

先着30名 ～卓上カーリング～ カーレット体験会 全2回

初心者の方でも気軽に楽しめる、コミュニケーション＆頭脳スポーツです！

日　時：3月6日(金)午後1時30分～3時30分、
17日(火)午前10時～12時
参加費：無料
申　込：2月7日(金)から定員まで
講　師：ＮＰＯ法人カーレットジャパン協会

先着20名 いつまでも元気に歩こう！ ウォーキング教室 全3回

正しい姿勢と歩き方のコツを講話と実技で学びます。
いつまでも元気に歩けるよう、身体作りのための体操も行います。

日　時：3月9日・16日・23日(全て月曜日)
午前10時30分～11時30分
参加費：無料
申　込：2月17日(月)から定員まで

2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。

つのはず友遊カフェ

申込不要！
お気軽にご参加ください♪

日　時：2月19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♪

2月のイベント♪
午後2時30分～
マジックショー

マジシャン・ユウリ氏が出演！！

どなたでも自由にご参加いただけます

スマートフォン相談会

申込不要

日時：2月15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

◆2月の折り紙サロン

今月は
「吊るしくす玉」
の続きを折ります♪

2月の見本

団体会員募集中！ 西新宿100トレ・ごっくん体操の会

日時：2月4日・11日・18日・25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トレは高齢者向けの筋力トレーニングです。
団体の見学をご希望の方は、事務所までお問合せください

活動の様子

						1（土） 午後2時～ らくちん フィットネス⑨
2（日） 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）	3（月） 午後1時30分～ 折り紙サロン （申込不要）	4（火） 午後1時～ 将棋入門 午後1時30分～ 新宿いきいき体操 （すべて申込不要）	5（水） 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） 気楽に語り場	6（木）	7（金） 午後2時～ やさしい書道 （申込不要）	8（土）
9（日） 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）	10（月） 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⑨	11（火）建国記念の日 午前10時～ アロマボラ養成講座 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	12（水） 午前10時～ お針箱 午後1時～ パソコン相談会 午後2時～ ボディケア エクササイズ⑨	13（木） 午後1時～ 歌声サロン （申込不要）	14（金） 午後2時～ 民踊教室 ダーツ教室①	15（土） 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⑩
16（日） 午後2時～ 懐かしの映画会 （申込不要）	17（月） 午後1時30分～ 折り紙サロン （申込不要）	18（火） 午前10時～ かるたサロン 午後1時～ 将棋入門 午後1時30分～ 新宿いきいき体操 （すべて申込不要）	19（水） 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	20（木） 午後2時～ 懐かしの映画会 （申込不要）	21（金） 午後2時～ やさしい書道 （申込不要）	22（土） 午前10時～ 団体受付
23（日）天皇誕生日 午後2時～ あみものサロン （申込不要）	24（月）振替休日 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⑩	25（火） 午前10時～ アロマボラ養成講座 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	26（水） 午後1時～ パソコン相談会 （申込不要） 午後2時～ ボディケア エクササイズ⑩	27（木） 午後1時30分～ 認知症サポーター 養成講座	28（金） 午後1時30分～ お針箱 （申込不要） ハンドメイドクラブ 午後2時～ ダーツ教室②	29（土） 午前10時～ 男のための料理教室 午後2時～ マンドリン コンサート ～観覧自由～

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