

# 西新宿シニア活動館だより

第82号 2020年 3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。

## 新宿区・館主催事業中止のお知らせ

いつも当館をご利用くださり、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、**2月22日(土)～3月31日(火)**  
の期間は下記の利用内容となっております。

事業は全て中止となりますが、毎日終日(9時～18時)開館しております。

新宿区主催事業 (新宿いきいき体操・シニアスポーツ チャレンジ・マッサージサービス)	×
館主催事業	×
団体利用	○
個人利用 (談話室・図書コーナー)	○



## 5月分団体利用受付について

5月分団体利用受付は、下記の通りになります。

- ◆**3月28日(土)9時～18時**までに事務所窓口へご提出ください。
  - ◆**3月30日(月)9時**より、利用承認書を事務所窓口にてお返しいたします。
- 皆さまのご理解・ご協力を賜りますよう、宜しくお願いいたします・  
※4月分団体利用受付時と同様の流れとなります。  
※団体受付後に予定していた利用者懇談会は**中止**となります。

## 感染症対策を行いましょう！



季節性インフルエンザと同様に、手洗いや咳エチケットなどの感染症対策を行いましょう。

- ◆咳エチケットを守りましょう
- ◆石けん等を使用した手洗いをしっかりと行いましょう  
外出をした後や咳をした後は、口や鼻、目などに触れる前に手洗いをしましょう
- ◆栄養や睡眠をしっかりと取りましょう

# 令和2年上半期 介護予防事業参加者募集!

申込期間：3月1日(日)～3月20日(金) 9時～18時まで 電話または直接来館

当選連絡：3月25日(水)より、当選者のみ電話にてお知らせいたします

定員：各20名(抽選) 費用：すべて無料 回数：全12回

★初回と最終回に体力測定を実施し、教室に参加する前後で身体の変化や効果を確認します。

※現状では4月からの教室開始を予定しておりますが、変更がある場合には事前にお知らせいたします。

## らくちんフィットネス (毎月第1・3土曜日)

座位・立位を中心としたストレッチとリズムに合わせた体操を行います。

日時：4月4日～9月19日(毎月第1・3土曜日)

※6月は日程の変更がございます。

午後2時～3時30分

講師：澤 静子氏(介護予防運動指導員)



## ボディエクササイズ (毎月第2・4水曜日)

筋力低下が気になる方向けに、座位・立位で体操を行います。

日時：4月8日～9月23日(毎月第2・4水曜日)

午後2時～3時30分

講師：萩野 博氏(健康づくりコーディネーター)



## パワーアップトレーニング (毎月第2・4月曜日)

筋力向上を目的としたトレーニングを座位・立位で行います。  
セラバンドを使用した体操も行います。

日時：4月13日～9月28日(毎月第2・4月曜日)

午後2時～3時30分

講師：猪股 富士子氏(日本体育協会スポーツ指導員)



団体会員を募集しています♪ 見学をご希望の方は館までお問合せください。

### エーテルワイス西新宿 (コーラス)

活動日：毎月第2・4木曜日  
午前10時30分～12時

経験の有無など、条件はありません。  
男性も大歓迎!  
耳慣れた歌を中心に練習しています。

### 峰水会(民謡)

活動日：毎月第1日曜日  
午後2時～4時

民謡を練習しています。  
興味のある方はぜひ見学ください

### 西新宿100トレ・ ごっくん体操の会

活動日：毎週火曜日  
午前10時30分～12時

DVDを見ながら介護予防のための  
体操を行います。100トレは高齢者  
向けの筋力トレーニングです。

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

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

