

～各事業の開催状況について～



現在、安全な開催が可能と判断した事業より順次再開しております。ご来館・事業にご参加の際には、マスクの着用（和室、活動室②③では靴下着用）・手指消毒・こまめな手洗い・他の人との距離を一定間隔あけるなどの感染予防対策のご協力をお願いいたします。事業は、事前申込制となりますのでご注意ください。皆さまのご理解・ご協力をいただけますよう、宜しくお願いいたします。

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
--	-------	-------	-------	-------	-------

**緊急事態宣言により
6月20日まで
新宿区・館主催事業
中止です**

20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
緊急事態宣言により 6月20日まで 新宿区・館主催事業 中止です	午後2時～ 季節を感じる 折り紙サロン	午後1時30分～ 新宿いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新宿いきいき体操 【グループB】	午前10時～ 体幹トレーニング 午後1時～ パソコン相談会 午後1時～ ストレッチヨガ 午後2時～ ホディケア	リコーダー 教室		午前10時～ お針箱
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	折り紙サロン 6月作品『紫陽花』		
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 ※午前・午後で 同じ作品を上映 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング		午後1時～ パソコン相談会	 <p>折り紙サロンは申込・定員制となっております。ご参加希望の方は、事前に館までお問合せください。</p>		

第95号 2021年 6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。

『東京都緊急事態宣言』延長により 6月20日まで新宿区・館主催事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の緊急事態宣言中、当館のご利用は下記の通りとなっております。期間変更に合わせて、実施予定も変更となる場合がございます。最新情報に関しましては、当館または新宿区のホームページ等で最新情報をお確かめください。お電話でのお問合せも受付けております。

実施中止	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)
	館主催事業 カラオケを使用する団体利用
利用可能	団体利用 (カラオケ団体以外)
	個人利用 (談話室・図書コーナー)



皆さんの作品
お待ちしております

「にしん・まいぎゃらりー」

にしん
まいぎゃらりー

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを多くの方に観ていただけるよう当館内の壁面スペースにギャラリーを常設いたしました！5月よりギャラリーオープン特別展示で『藤本博史氏 水彩色鉛筆画を展示しております』

6月30日(水)まで延長【藤本博史氏 コレクションNo1】

<< 事前申込受付中 >>

【募集は先着3組です(個人またはグループ)】

- 毎月1開催につき1個人または1グループの展示となります。
- 開催日までに相談の上、事前打ち合わせを数回行います。
- 出展作品は開催日5日前までに搬入をお願いいたします。

★8月から10月開催日程★

- 8月開催 8/9(月)～8/29(日)
- 9月開催 9/6(月)～9/26(日)
- 10月開催 10/11(月)～10/31(日)

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	6月18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

<当日の持ち物>
★感染症予防にご協力ください

- ・バスタオル1枚
- ・フェイスタオル2枚
- ・靴下

5/27(木)より申込受付

先着10名

カラダ目覚める バーチャルボクシング®!

講師：茂呂 一雄氏
(一般社団法人バーチャルボクシング®協会)

**緊急事態宣言延長により延期
振替開催日は10月18日(月)
を予定しています**

申込受付は6月12日まで
継続中です

6/27(木)より申込受付

先着8名

初めての フラダンス講座

日時：7月8日～12月23日
毎月第2・4木曜日(全12回)
午後2時～4時

講師：藤沢 弘子氏

申込方法
6月27日(日)より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

未経験者の方を対象とした講座です。
ご興味のある方は、お気軽にご参加
くださいませ。

5/25(火)より申込受付

抽選10名

藤沢先生の ストレッチヨガ

日時：7月7日～9月22日
毎週水曜日(全12回)
(第5週目はお休みです)
午後1時～1時45分

講師：藤沢 弘子氏

申込方法
6月20日(日)までにお申込みください。
ご本人がお電話または当館窓口にて。
6月25日(金)より、当選者のみ電話に
てお知らせします。

初心者の方、大歓迎! リラックスを目的とした
ヨガ。気分転換と身体の柔軟性を高めます。

5/27(木)より申込受付

各回
先着16名

懐かしの映画会

日時：6月13日(日)
緊急事態宣言延長により
6月13日は中止いたします

②6月27日(日)
午前10時～、午後2時～
「哀愁」1940年 米作品(字幕)108分

申込方法
6月1日(火)9時より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

★午前と午後の両方にお申込みいただく
ことはできません。
★座布団や膝掛けはお貸しできません。
必要な方はご持参ください。

ホームページのお知らせ

西新宿シニア活動館

検索



西新宿シニア活動館だよ!

最新号
発行いたしました!

★マスクコレクションの様子も公開中!!

- ★ご自宅でも出来る! 介護予防体操の動画
- ★ホームページで開催したファッションショーや展覧会の様子
- ★最新の館だよ!
- ★西新宿シニア活動館の事業やご利用者、職員の様子 など

記事や写真、動画をお楽しみいただけます♪
ぜひご覧ください!()

随時、若干名申込受付中

若干名
募集中

元気みなぎる! フォー・ユー体操

日時：日曜日を除く毎日 12時15分～45分
講師：館職員

①花組：月・木曜日 ②海組：火・金曜日
③星組：水・土曜日
日曜日は、お休みとなります。
各グループ、若干名の募集となります。
(花組：4名、海組：4名、星組：6名)

申込方法
随時、定員に達するまで。
ご本人がお電話または当館窓口にて

全身を使ったストレッチ・筋カトレーニングや
手遊び等の脳トレ、音楽に合わせたリズム体操を
行います。

6/2(水)より申込受付

先着3名

マンスリー ネイルサロン

日時：6月20日(日)
午後2時～5時 ※1人45分程度

講師：川俣 京子氏(福祉ネイルスト)
参加費：1,000円(税別)

**緊急事態宣言
延長により
中止いたします**

両手の指にお好きなカラーネイルと
一本の指にネイルアートを施します。

6/23(木)より申込受付

各日
先着6名

7月開催分 パソコン相談会

日時：7月7日・14日・21日・28日
毎週水曜日 午後1時～3時
※相談時間は、お一人30分です

講師：久保寺 康二氏
加藤 俊幸氏

【相談時間】①午後1時～1時30分
②午後1時40分～2時10分
③午後2時20分～2時50分

申込方法
6月23日(水)より定員に達するまで、ご本人
がお電話または当館窓口にて。
1人1回のみ予約が可能です。開催日当日
に限り、2回目以降の予約が可能です。
個別でパソコンに関する相談ができます。

西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人幸優会
〒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!
※年末年始は休館



**8月分
団体受付**

申込受付期間：6月9日(水)～21日(月)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をしてください
- ◆6月23日(水)9時より返却
利用承認書を事務所窓口にてお返しいたします
※団体活動時に、新しい利用申請書をお受け取りください。
郵送をご希望の方は、館までご連絡ください。