



～感染予防対策に、ご協力をお願いいたします～

ご来館・事業にご参加の際は、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。

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
<p>今月の折り紙千支『トラ』または『変わり鶴三種』</p>  <p>どのようなトラかはお楽しみですよ♡</p> 			<p>午前10時30分～ 月に一度の劇トレサロ</p> <p>午後1時～ パソコン相協会 ストレッチヨガ</p> <p>午後1時30分～ 大人のぬりえ</p>		<p>午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道</p> <p>午後2時～ 気軽に ボランティアさん</p>	<p>午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座)</p> <p>午後2時～ 午後3時～ らくちん フィットネス</p>	
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	
午後2時～ かるたサロン	午後2時～ 折り紙サロン	<p>午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】</p> <p>午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】</p>	<p>午前10時～ お針箱 体幹トレーニング</p> <p>午後1時～ パソコン相協会 ストレッチヨガ</p> <p>午後2時～3時 Zoom de teatime</p> <p>午後2時～ 午後3時～ ボディケア</p>	午後2時～ 初めての フラダンス	<p>午後2時～ 民謡教室</p> <p>午後2時～ 気軽に ボランティアさん</p>	<p>午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座)</p> <p>午後2時～ ダーツ体験会</p>	
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	
<p>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</p> <p>午後2時～ あみものサロン</p>	<p>午後1時30分～ ハンドメイドクラブ</p> <p>午後2時～ 午後3時～ パワーアップ トレーニング</p>	<p>午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】</p> <p>午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】</p>	<p>午前10時～ 花を咲かそう プロジェクト</p> <p>午後1時～ パソコン相協会 ストレッチヨガ</p> <p>午後1時30分～ 大人のぬり絵</p> <p>午後2時～3時 Zoom de teatime</p>		<p>午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道</p> <p>午後2時～ 気軽に ボランティアさん</p>	<p>午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座)</p> <p>午後2時～ 午後3時～ らくちん フィットネス</p>	
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	
<p>午前10時～ 台湾文化</p> <p>午後1時～ ネイルサロン</p> <p>午後2時～ やさしい書道</p>	午後2時～ 折り紙サロン	<p>午前10時～ かるたサロン</p> <p>午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】</p> <p>午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】</p>	<p>午前10時～ 体幹トレーニング</p> <p>午後1時～ パソコン相協会 ストレッチヨガ</p> <p>午後2時～3時 Zoom de teatime</p> <p>午後2時～ 午後3時～ ボディケア</p>	午後2時～ 初めての フラダンス ダーツ体験会	午後2時～ 気軽に ボランティアさん	<p>午前10時～ お針箱</p> <p>午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座)</p> <p>午後2時～ 歴史講座</p>	
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
<p>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</p> <p>午後2時～ あみものサロン</p>	<p>午前10時～午後1時 Zoom de SOBA time</p> <p>午後2時～ 午後3時～ パワーアップ トレーニング</p>	<p>午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】</p> <p>午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】</p>	<p>12月29日(水)～1月3日(月)まで 年末年始の休館日となります。 今年もご利用くださりまして、ありがとうございました。 来年もよろしくお願ひ致します。</p>				

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。

オンライン参加のみ Zoom de SOBA-time

【日時】12月27日(月)
午前11時30分～12時50分

【定員】なし
【参加費】無料(通信費と当日のお食事は参加者負担)
＜ゲスト参加＞

- 非営利活動法人 江戸ソバ工協会 理事長 ほしひかる氏 「お蕎麦にまつわるいいハナシ」
- 公益社団法人 東京都栄養士会 管理栄養士 阿部 美佳氏 「冬を元気に過ごすお食事アドバイス」
- 新宿警察署 長澤警部補・西村 健一氏 「年末年始を安全に。警察署からのお知らせ」

申込方法
12月17日(金)～当日まで。
お申込み時にZoom会場のミーティングID・パスコードをお伝えします。

Zoomを活用した自由にご参加頂けるお食事会です。年末のお蕎麦をオンラインでつながった方と一緒に食べませんか？年末年始のお食事と安全、お蕎麦についての興味深いお話を、お蕎麦を召し上がりながらお楽しみいただけます。

対面参加(来館参加) オンライン参加

それぞれ 先着15名

台湾文化を学ぼう

ファドン 「台湾東部(花東)の旅」

【日時】12月19日(日)
【時間】午前10時～11時30分
【参加費】無料
【講師】鄭 智献(テイ チケン) 氏

対面参加申込方法
12/7(火)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

オンライン参加申込方法
12/7(火)より定員に達するまで。本文に・お名前・当館利用証番号・電話番号を明記の上、以下のアドレスまでメールにてお申込みください。当落選の返信をいたします。
nishishinjuku-online@foryou.or.jp

先着15名 歴史講座


～江戸城の全容～

【日時】12月25日(土)
【時間】午後2時～3時30分
【参加費】無料
【講師】平川 敏彦氏 (NPO法人 江戸城天守を再建する会)

申込方法
12/5(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

江戸城にまつわる歴史や、皇居内の散策の楽しみ方など、江戸城の全容を学べます。

退職のご挨拶



コロナ禍の1年4ヶ月の間でしたが、皆様には大変お世話になりました。皆様と楽しく過ごせた事に心から感謝申し上げます。館の事業では至らないこともあったかと思いますが、皆様に色々教えて頂き勉強しながら一生懸命に努めさせて頂きました。今後はこの経験を活かしていきたいと思っております。皆様ありがとうございます。併せて、コロナ禍の終息を願ひ皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
令和3年11月 多々良 優子

先着6名

ハンドメイドクラブ 千支の押絵～虎

【日時】12月13日(月)
【時間】午後1時30分～5時
【講師】伊藤 瞳氏
【参加費】500円(材料費として)

申込方法
12/1(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

和柄の布などの材料を使い、色紙に来年の千支の『虎』の押絵を作成します。

WEB連載公開中!!

薬剤師と考える
私たちの健康と医薬品自主回収
全4回 公開中です

【協力】株式会社 日本メディケートプラン

【QRコード】



こちらをスマホや
タブレットのカメラ
で読み取ると当館の
HPトップ画面に
アクセスできます。



【閲覧方法】
西新宿シニア活動館HPトップページ『お知らせ欄』
WEB連載「薬剤師と考える 私たちの健康と医薬品自主
回収」はこちらから

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」

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを
皆さまにご覧いただけるようギャラリーを常設!

押し花アート展
★坂本 宣子氏★

開催期間
12月6日(月)～12月26日(日)

クリスマス
小さな草花で表現

押し花で作られた
暖かい癒しの空間を
お楽しみください。

各回先着18名

懐かしの映画会

①12月12日(日)の上映作品 「追憶」
米作品(字幕) 1973年 118分

②12月26日(日)の上映作品 「錨を上げて」
米作品(字幕) 1945年 141分
※一度で両日お申込みいただけます。

申込方法
12月1日(水)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

午前と午後のどちらかのみ、お申込みいただけます。
座布団や膝掛け等の貸出はございません。必要な方は
ご持参ください。

先着4名

マンスリー
ネイルサロン

【日時】12月19日(日)
午後1時～5時 ※1人45分程度

【講師】八代 晶子氏(福祉ネイリスト)

【参加費】500円(材料費として)

申込方法
12月5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

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。

★活動団体メンバー会員募集★
(当館ご利用団体のメンバー会員の募集です。館主催事業の募集ではございません)
◆ご興味のある方、活動の見学希望の方は、職員までお問い合わせください◆

西新宿
リコーダークラブ

「東京リコーダー協会」の
味澤 明子氏を講師に迎えて活動中。
未経験の方やリコーダーをお持ちで
なくても楽器演奏にご興味のある方、
音楽が好きな方、
大歓迎です♪

【活動日】
毎月第1・3木曜日 午前

朗読の会
青空

練習の成果をボランティ
ア活動で発表しています。
見学・体験いつでもOK!
一緒に楽しみませんか?

【活動日】
毎月第3木曜日

抽選 12名

藤沢先生の
ストレッチヨガ

【講師】：藤沢 弘子氏

【日時】：令和4年1月5日～3月23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

申込方法
11月27日(土)～12月20日(月)までに、
ご本人がお電話または当館窓口にて。
当選者には12月25日(土)より電話いたします。
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。

若干名
募集中

新宿いきいき体操

【日時】：3月22日まで 毎週火曜日
(第5週目はお休みです)

①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分

◆ご興味のある方、活動の見学希望の方は、
お気軽に職員までお問い合わせください◆

各日 先着6名 【12月・1月 開催分】

パソコン相談会

【日時】12月・1月 毎週水曜日
午後1時～3時(12/29日を除く)
※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
11月26日(金)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。予約は1人1回のみ。当日、
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。

高齢者マッサージ

日時：12月17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

令和4年2月分団体受付

申込受付期間：12月8日(水)～12月20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
◆12月22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、当館までご連絡ください。

Zoom de teatime

11月29日(月)～12月22日(水)

水曜日 14時-15時

11月29日(月) ID: 972 1702 9652 パスコード: 941204	12月1日 おやすみ	12月8日 ID: 986 4034 8196 パスコード: 986918
12月15日 ID: 949 8905 9584 パスコード: 317940	12月22日 ID: 939 1798 8674 パスコード: 016618	

Zoom接続の練習を兼ねたおしゃべりティータイムです。
お茶とお菓子をお手元にご参加ください。
参加費・申込不要ですが通信費がかかります。
月末回は館だよりのご案内をします。50歳以上の新宿区民対象です。担当：深谷

西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人率優会
〒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・日曜日、祝日も開館しています!
※年末年始は休館

西新宿シニア活動館

＜開館時間＞
午前9時～午後6時
年末年始休館