

11月 予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります



～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。

今月の折り紙
サンタさんと
クリスマスツリー



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	午後2時～ 折り紙サロン Zoom de teatime	午後1時30分～ 新居いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新居いきいき体操 【グループB】	午前10時30分～ 月に一度の脳トレサロン 午後1時～ パソコン相談会 ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のぬりえ	午前10時～ 脳サボ養成講座 (Zoom講座)	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後2時～ ダーツ体験会	午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後2時～ 午後3時～ らくちん フィットネス
	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
	午後2時～ かるたサロン	午後2時～ 午後3時～ パワーアップ トレーニング	午後1時30分～ 新居いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新居いきいき体操 【グループB】	午前10時～ お針箱 体幹トレーニング 午後1時～ パソコン相談会 ストレッチヨガ 午後2時～ 午後3時～ ボティックア	午後2時～ 初めての フラダンス	午後1時～ 午後2時30分～ 民謡教室 午後2時～ 気軽に ボランティアさん
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
	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～ 折り紙サロン Zoom de teatime	午前10時～ かるたサロン 午後1時30分～ 新居いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新居いきいき体操 【グループB】	午前10時～ 花を咲かそう プロジェクト 午後1時～ パソコン相談会 ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のぬりえ 午後2時～ もっと知ろう お口の知識	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後2時～ ダーツ体験会 気軽に ボランティアさん	午前10時30分～ やさしいヨガ (Zoom講座) 午後1時30分～ ハワイアンキルト 午後2時～ 午後3時～ らくちん フィットネス
	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	午後1時～ ネイルサロン 午後1時30分～ ハワイアンキルト 午後2時～4時 やさしい書道 「書道展練習会」	午後2時～3時 Zoom de teatime 午後2時～ 午後3時～ パワーアップ トレーニング	午後1時30分～ 新居いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新居いきいき体操 【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 ストレッチヨガ 午後2時～ 午後3時～ ボティックア	午後2時～ 初めての フラダンス	午後2時～ 気軽に ボランティアさん
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	東京都における「リバウンド防止措置期間」から 「基本的対策徹底期間」への移行を踏まえ、各活動室 の定員を以下のとおり変更します。		

東京都における「リバウンド防止措置期間」から「基本的対策徹底期間」への移行を踏まえ、各活動室の定員を以下のとおり変更します。

活動室①	活動室②	活動室③	和室	調理室
15名	6名	10名	10名	5名
↓	↓	↓	↓	↓
18名	7名	12名	12名	6名

西新宿シニア活動館だより

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。

第100号 2021年 11月

★カラオケ設備と20時以降の利用再開のご案内★

東京都における「リバウンド防止措置期間」から「基本的対策徹底期間」への移行を踏まえ、10月25日(月)より、カラオケ設備と20時以降の利用が再開となります。

各回 先着12名

「噛んで健康！もっと知ろう お口の知識」講座

- 【日時】
- 令和3年11月17日(水) 午後2時～3時15分
 - 令和3年11月30日(火) 午前10時30分～11時45分
 - 令和3年11月30日(火) 午後2時～3時15分
- 【講師】 株式会社 ロッテ
- 【参加費】 無料

申込方法

- 11/17(水)開催分
⇒10/27(水)から11/14(日)まで。
- 11/30(火)開催分 両時間とも
⇒10/27(水)から11/23(火)まで。
ご本人がお電話または当館窓口にて。

オーラルフレイル予防や口腔環境の改善など、「噛むこと」で得られる健康効果を学ぶ講座です。噛む力をはかる「咀嚼チェックガム」の体験もできます。3回とも同じ内容です。

申込不要 当日 先着14名

元プロプレイヤーがレクチャーする ソフトダーツ体験会

- 【日時】 11月5日(金) ・19日(金)
- 【時間】 午後2時～4時
- 【講師】 志田 伸之(当館館長)
- 【参加費】 無料

申込方法

お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。少しの時間でのご参加も可能です。定員超過の場合、入れ替え制とさせていただきます。

先端がプラスチック製で危険度が少なく気軽に行える室内スポーツです。元プロのインストラクターがレクチャーしますので未経験の方、ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。

Zoom de teatime

11月1日(月)～11月29日(月)

月曜日 14時-15時



ゲスト
新宿警察署
防犯対策抑止係 &
ふれあいポリス

10月27日(水) ID: 955 0286 1755 パスコード: 351292	11月1日 ID: 980 3169 4012 パスコード: 722029	11月8日 ID: 938 1927 9614 パスコード: 373009
11月15日 ID: 970 6460 7672 パスコード: 764594	11月22日 ID: 914 0008 3724 パスコード: 189324	11月29日 ID: 972 1702 9652 パスコード: 941204

Zoom接続の練習を兼ねたおしゃべりタイムです。

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

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!

当館カラオケ倶楽部の仲間三人の
出展です。人生が豊かになる文字
で味わい深い書を楽しんでいる
式持ちが伝わってきます。

出展者 (雅号)
古川 美くも
潮 ひろみ
藤本 やまあんず
山杏子 廣美

展示期間：十一月八日(月)～
十一月二十八日(日)

書の三人展

当日 先着6名 【ボランティア活動】

花を咲かそう!プロジェクト

【日時】11月17日(水) 午前10時～12時
【参加費】無料

申込方法
事前申し込みは必要ありません。当日ご来館く
ださい。定員に達しましたら順番に活動に参加
していただきます。

春に咲く花(チューリップ・水仙など)
の球根植えとプランターの
寄せ植えを行います。

先着4名

マンスリー
ネイルサロン

【日時】11月21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
11月3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

両手の指に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、お気軽に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

講師：味澤 明子氏「東京リコーダー
協会」を迎えて活動中。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1～4木曜日 午前

西新宿100トレ
ごくん体操の会

新宿区のオリジナル体操を中心に、
健康の維持とメンバーの交流を目的
として活動中! 只今、男性メンバー
を募集中です!

【活動日】
毎月第1～4火曜日 午前

エーテルワイス西新宿

ピアノの伴奏に合わせ、童謡唱歌
や懐かしの歌を歌い、楽しく健康
増進や交流を目的として活動して
います。みんなで楽しく歌を歌い
ましょう♪

【活動日】
毎月第2・4木曜日 午前

高齢者マッサージ

日時：11月12日・26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1月分団体受付

申込受付期間：11月10日(水)～11月22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
◆11月24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。

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

午前9時～午後6時
開館時間 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

各回先着16名

懐かしの映画会

①11月14日(日)の上映作品「裏窓」
米作品(字幕) 1954年 114分

②11月28日(日)の上映作品「王子と踊り子」
米作品(字幕) 1957年 117分

※一度で両日お申込みいただけます。

申込方法
11月1日(月)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。

各日先着6名【11月開催分】

パソコン相談会

【日時】11月3・10・17・24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
10月27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。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。

先着6名 2日で完成!

ハワイアンキルトで
クリスマス気分!

【日時】11月20日(土)・21日(日)の
2日間 午後1時30分～4時
【参加費】600円(材料費)

申込方法
10月28日(木)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

ハワイアンキルト特有のモチーフを使って
アップリケからキルトまでを行い、クリス
マスにあわせて、壁に飾っても可愛い丸形
のコースターを2日間で完成させます。

先着8名 毎週金曜日(第5週を除く)

「11月5日はお休みいたします」

気軽にボランティアさん

【時間】14時～16時の間
※都合の良い時間帯で活動可能です。

●当日の参加申込可能
●自宅を持ち帰り作成可能(随時)

◆使用済み切手整理 ◆雑巾・布巾縫い

持ち物：ハサミ・針は持参ください。
または、当館で消毒済みを出します。