

9月 予定表 ※講座・教室は事前申込が必要となります

～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。

オンライン講座参について
ご質問のある方（ZOOMの
使い方を知りたいなど）は
職員までお気軽にお声がけ
ください♪

1 (水) 2 (木) 3 (金) 4 (土)

午前10時30分～
脳トレサロン
特別講座

午前10:30～
ZOOMでつながろう
100人体操

5 (日) 6 (月) 7 (火) 8 (水) 9 (木) 10 (金) 11 (土)

午後2時～3時
Zoom de
teatime

緊急事態宣言中（9月12日(日)まで）は
オンライン講座のみ実施しております。

12 (日) 13 (月) 14 (火) 15 (水) 16 (木) 17 (金) 18 (土)

午後2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1時～
パソコン相談会
午後1時～
ストレッチヨガ

午後1時30分～
やさしい書道

午後2時～
らくちん
フィットネス

午後2時～3時
Zoom de
teatime

午後2時30分～
新居いきいき体操
【グループB】

午後1時30分～
大人のゆりえ

午後2時～
気軽に
ボランティアさん

19 (日) 20 (月) 21 (火) 22 (水) 23 (木) 24 (金) 25 (土)

午後1時～
ネイルサロン

午後2時～
季節を感じる
折り紙サロン

午前10時～
スマホ・タブレット
講座

午前10時～
体幹トレーニング

午後2時～
フラダンス

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～
気軽に
ボランティアさん

午前10時～
お針箱

午後1時30分～
新居いきいき体操
【グループA】

午後1時～
ストレッチヨガ

午後2時～
ボディーケア

26 (日) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)

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30分～
新居いきいき体操
【グループA】

午後1時～
パソコン相談会

午後2時～
Zoom de
teatime

午後2時30分～
新居いきいき体操
【グループB】

西新宿シニア活動館だより

第98号 2021年 9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。

『緊急事態宣言』により 9月12日まで新宿区・館主催事業中止のお知らせ

当館は『感染予防対策』により、ご利用は下記の通りとなります。期間や実施予定が変更となる場合がございます。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。あわせて、お電話でのお問合せも受付けております。

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

令和3年度下半期 三体操参加者申込開始!!

抽選

パワーアップトレーニング・ボディーケアエクササイズ・らくちんフィットネス

申込期間：8月29日（日）～9月13日（月）

当選連絡：9月20日（月）より当選者のみに電話にてお知らせします。

定員：各体操15名程度 費用：すべて無料 回数：全12回

日時：各体操10月より。午後3時～3時45分（45分間）

※現時点では10月から開始予定ですが、変更がある場合は事前にご連絡いたします。

★4月から参加されている方は午後2時～2時45分までです。
下半期、継続参加をご希望される方の申し込みは不要です。

パワーアップ トレーニング

日時：10月11日～3月28日
毎月第2・4月曜日

講師：猪股 富士子 氏
(日本体育協会スポーツ指導員)

セラバンドを用いて、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。

ボディーケア エクササイズ

日時：10月13日～3月23日
毎月第2・4水曜日

講師：萩野 博 氏
(健康作りコーディネーター)

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。タオルも使用します。

らくちん フィットネス

日時：10月2日～3月19日
毎月第1・3土曜日

講師：澤 静子 氏
(介護予防運動指導員)

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。

館主催事業のご案内 ★事前申込となります★(感染予防対策中の申込は、電話でのみの受付とさせていただきます)

WEB連載公開中!!

毎月25日更新予定
「薬剤師と考える 私たちの健康と医薬品自主回収」

第3回

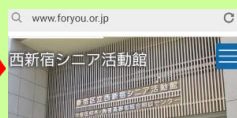
「くすりの供給不安」掲載中です

【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

キャンセル待ち枠のご案内

カラダ目覚める バーチャルボクシング@!

日時：10月18日(月)
午前10時30分～11時30分

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)

申込方法

10月10日(日)迄随時
ご本人がお電話または当館窓口にて

ボクシングを基にした体操。日頃の
運動習慣が無くてもご参加いただけます。
運動強度調整のため申込時に年齢を
確認させていただきます。

先着34名(オンライン参加のみ)

認知症になった母と 脳科学者の私

講話講座

【講師】脳科学者 恩蔵 絢子氏
金城学院大学・早稲田大学・日本女子大学非常勤講師

【参加費】無料

【日時】10月22日(金)
午後1時45分～3時45分

申込方法

9月27日(月)から10月18日(月)まで。
ご本人がお電話または当館窓口にて。

脳科学者として活躍される恩蔵氏。認知症とな
ったお母様とのあゆみをお話下います。認知症と
そのご家族について理解を深める講話講座です。

《恩蔵先生について》

脳科学の専門家。2015年に母親がアルツハイマー
型認知症と診断される。著書に『脳科学者の母が、
認知症になる』(河出書房新社)などがあります。

若干名募集(抽選)

藤沢先生の ストレッチヨガ

【講師】：藤沢 弘子氏

【日時】：10月6日～12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

申込方法

9月20日(月)までに、ご本人がお電話
または当館窓口にて。当選者のみに9月
25日(土)より電話連絡いたします。

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。

各回先着16名

懐かしの映画会

日時：9月26日(日)
午前10時～、午後2時～
「哀愁」1940年 米作品(字幕)108分

緊急事態宣言により
9月12日は中止いたします

申込方法

9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、必要な方はご持参ください。

各日先着6名

パ/コン相談会

【日時】10月6・13・20・27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

9月22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。

「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!

9月6日(月)～9月26日(日)

【針谷 純子氏「宇宙・地球・平和」】

油絵の世界へご招待

新型コロナウイルス
終息を願いつつ...

今回は、迫力ある
大きさの作品を
ご覧いただけます。

高齢者マッサージ

日時：9月10日・24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

11月分団体受付

申込受付期間：9月8日(水)～9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
◆9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。

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・日曜日、祝日も開館しています!
※年末年始は休館



Zoom de teatime

8月30日（月）～9月27日（月）

毎週月曜日 14時-15時

8月30日

ID: 929 7390 5795
パスコード: 972292

9月6日

ID: 997 5663 4115
パスコード: 664107

9月13日

ID: 946 7383 1763
パスコード: 885212

9月20日

ID: 958 5612 4714
パスコード: 024694

9月27日

ID: 936 0113 2800
パスコード: 526725

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



敬老月間 Zoomでつながろう 100人体操 ～スローエアロビック～

日時:令和3年9月3日(金)
10時30分～11時15分
講師:東京都エアロビック連盟 浅山美樹氏ほか
対象:50歳以上の方 申込制(無料)
Zoom:参加方法は当館職員にお問合せ下さい

Zoomにチャレンジ! わかれば出来る! 楽しめる!
スマホやタブレットを使えば自宅から参加できます。
笑顔でつながる100人体操でコロナ禍を乗り越えましょう!



私たちは高齢者のデジタルデバインドゼロに向けてサポートします。

西新宿シニア活動館 Tel 03-3377-9380(担当:志田)

E-mail nishishinjuku@foryou.or.jp

社会福祉法人 奉優会 公共サービス事業部オンライン講座推進ワーキングチーム

西新宿シニア活動館 自主事業運営委員会主催

《 令和3年度 第1回多目的スポーツ大会 》

輪投げ大会!

【開催日】: 10月23日(土)・30日(土)

【時間】: 午後1時～4時

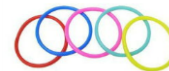
【場所】: 2階 活動室 ②・③

【募集人数】: 両日それぞれ **先着15名** 合計30名

【申込期間】: 9月10日(金)～10月9日(土)

【参加費】: **無料**

(参加賞と景品を準備しております)



《 申込方法 》



9月10日(金)から10月9日(土)までに
ご本人がお電話または当館窓口にて、参加希望
日をお申し込みください。

〔 大会詳細 〕



- ・両日とも個人戦のみの開催です。
- ・開催日それぞれで順位を決定します。
- ・午後1時より受付開始。午後2時より大会開始を予定。時間に遅れないようお気をつけください。
- ・ご不明な点は、職員までお問い合わせください。



担当: 志田