

1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・他の方との距離を一定間隔あけるなど、感染予防対策のご協力をお願いいたします。

休館日 1月1日(土)～1月3日(月)		4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
		午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】	午前10時30分～ 月に一度の劇トレサロ 午後1時～15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1時30分～ やさしい書道 午後2時～ 気軽に ボランティアさん ダーツ体験会	午前10時30分～ 午前11時45分～ やさしいヨガ (Zoom講座)
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
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 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2時～3時 Zoom de teatime	午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新信いきいき体操 【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～ 大人のぬりえ ポディケア	午後2時～ 初めての フラダンス	午後2時～ 民謡教室 午後2時～ 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2時～ 午後3時～ らくちん フィットネス
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
午後1時～ ネイルサロン	午後2時～ 折り紙サロン 午後2時～3時 Zoom de teatime	午前10時～ かるたサロン 午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新信いきいき体操 【グループB】	午前10時～ 花を映かそう 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～ 大人のぬり絵		午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後2時～ 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2時～ ダーツ体験会
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
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～ 午後3時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～3時 Zoom de teatime	午後1時30分～ 新信いきいき体操 【グループA】 午後2時30分～ 新信いきいき体操 【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～ 大人のぬり絵 ポディケア	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	午前10時～ お針箱 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
30 (日)	31 (月)	現在の各部屋の定員は、以下のとおりです。				
午後2時～ 折り紙サロン 午後2時～3時 Zoom de teatime		活動室① 18名	活動室② 7名	活動室③ 12名	和室 12名	調理室 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102号 2022年1月

令和4年も宜しくお祝いいたします♪



旧年中は大変お世話になりました。
本年もより良い教室や講座を開催してまいりますので
どうぞよろしくお祝いいたします。 ～西新宿シニア活動館 職員一同～

令和4年1月からの団体受付について

令和4年1月より団体の申込受付期間と承認書の返却開始日を以下のように変更いたします。



申込受付：毎月10日から20日まで
返却開始：毎月25日から



- ◆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。
 - ◆返却開始日より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。

❀ 新春 ❀ 書道展のお知らせ



≪展示期間≫ 1月4日(火)～1月29日(土)
≪展示場所≫ 1階 事務所前廊下

毎月第1・3金曜日に開催している『シニアのためのやさしい書道』に参加されている皆さまの作品を展示します。
今年のご指導くださっています小林文子先生も出展してくださいました。ぜひご鑑賞ください。

新職員のご挨拶



はじめまして。鈴木あゆみと申します。
令和3年11月より西新宿シニア活動館でお仕事をさせていただくことになりました。
新しい事にチャレンジすることが好きな性格で、どんなことにも諦めず果敢に挑戦していきたいと思います。また、皆さんが「楽しかった!」「また来たい!」と思って頂けるような空間作りが出来るよう努力いたします。これからよろしくお祈りいたします。

令和4年1月 鈴木あゆみ

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

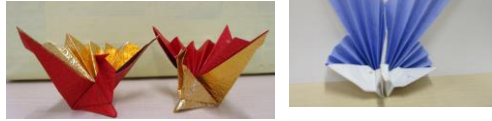
【協力】株式会社日本メディケートプラン
【QRコード】



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ホームページ画面にアクセスできます。
西新宿シニア活動館
【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

季節を感じる
～折り紙サロン～

1月の見本
『鶴三種』



もう一種類の鶴は当日のお楽しみです♡

各回先着18名

懐かしの映画会

- ①1月9日(日)の上映作品
『男はつらいよ』邦画 1975年 91分
- ②1月23日(日)の上映作品
『嵐を呼ぶ男』邦画 1957年 100分
※両日お申込みいただけます。

申込方法

1月4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ので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】1月16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

1月5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10時～午後12時

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
午後1時～5時

先着8名 毎週金曜日(第5週を除く)

気軽にボランティアさん

【時間】午後2時～午後4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
- 自宅で持ち帰り作成可能(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お貸しします。

申込不要 当日先着14名

ソフトダーツ体験会

【日時】1月7日(金)・1月22日(土)
【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。

各日先着6名 【1月開催分】

パソコン相談会

【日時】1月5日・12日・19日・26日
毎週水曜日 午後1時～3時
※相談時間はお一人30分間です。
【講師】久保守 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

現在募集中!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:1月14日(金)・28日(金) 午後1時～午後5時
料 金:30分/1,000円 1時間/2,000円
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＞
・バスタオル1枚・フェイスタオル2枚・靴下
★感染症予防にご協力ください★
マスクの着用、手指消毒をお願いいたします。
ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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 西新宿五丁目駅 A2出口 徒歩8分
バス:京王バス 新宿駅より 永福町行き
西新宿五丁目バス停下車 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!
※年末年始は休館となります。



Zoom de teatime

1月10日(月)～1月31日(月)

月曜日 14時-15時

1月10日

ID: 937 7843 1530
パスコード: 119915

1月17日

ID: 954 1141 9891
パスコード: 340248

1月24日

ID: 980 1699 5838
パスコード: 897660

1月31日

ID: 987 9280 8735
パスコード: 077685

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