

# 2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。

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)										
HAPPY VALENTINE'S DAY♥️		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】	午後1時～午後3時 パソコン相談会 午後1時～1時45分 ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のゆりえ 午後2時～3時 Zoom de teatime		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 午後2時～午後4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										
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)										
午後2時～ かるたサロン	午後2時～ 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～ お針箱 体幹トレーニング 午後1時～3時 パソコン相談会 午後1時～1時45分 ストレッチヨガ 午後2時～ 初めての フラダンス 午後2時～ ボティックア 午後2時～3時 Zoom de teatime	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～午後4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										
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (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～午後4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	午前10時～ かるたサロン 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～ 花咲かそうボラ 午後1時～3時 パソコン相談会 午後1時～1時45分 ストレッチヨガ 午後1時30分～ 大人のゆりえ 午後2時～3時 Zoom de teatime		午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後2時～午後4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										
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)										
午後1時～ ネイルサロン	午後2時～ 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】	午後1時～午後3時 パソコン相談会 午後1時～1時45分 ストレッチヨガ 午後2時～ ボティックア	午後2時～ 初めての フラダンス	午後2時～ ダーツ体験会 午後2時～午後4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)										
27 (日)	28 (月)	現在の各部屋の定員は以下のとおりです														
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～午後4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	♥️	<table border="1"> <tr> <th>活動室①</th> <th>活動室②</th> <th>活動室③</th> <th>和室</th> <th>調理室</th> </tr> <tr> <td>18名</td> <td>7名</td> <td>12名</td> <td>12名</td> <td>6名</td> </tr> </table>	活動室①	活動室②	活動室③	和室	調理室	18名	7名	12名	12名	6名			
活動室①	活動室②	活動室③	和室	調理室												
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103号 2022年2月

## Zoom de teatime

1月31日(月)～2月16日(水)

水曜日 14時-15時

1月31日(月)

ID: 987 9280 8735  
パスコード: 077685

2月2日

ID: 975 4524 8063  
パスコード: 758848

2月9日

ID: 987 5611 6339  
パスコード: 581155

2月16日

ID: 963 2976 0870  
パスコード: 427980

2月23日

おやすみ

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。



申込不要 当日 先着14名

## ソフトダーツ体験会

【日時】2月4日(金)・12日(土)・25日(金)

【時間】午後2時～午後4時

【講師】志田 伸之(当館 館長)

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。

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。



先着4名

## マンスリーネイルサロン

【日時】2月20日(日) 午後1時～午後5時

※お一人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

2月6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。

## 新職員のご挨拶



大竹陽子と申します。  
12月よりシニア活動館で、お世話になっております。  
少しくたびれた、フレッシュさが少ない感はありますが、一日も早くお仕事を覚え皆様の安心・安全を第一に考え楽しい時間を過ごすことが出来る様に頑張りますので、ご指導いただければ幸いです。  
今後とも宜しくお願いいたします。

先着15名

## お蕎麦にまつわるいっいハナシ

【日時】3月1日(火)

午前10時～11時45分

【持ち物】筆記用具・お飲み物

【講師】NPO法人 江戸ソバリ工協会

ほしひかる氏

申込方法

2月17日(木)より定員まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて



お蕎麦に関する知識講座。歴史、健康効果などを学んでいただけます。

**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  
【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トップ画面にアクセスできます。



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 をご覧ください。

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!

**藤本博史氏第3弾!**

**色鉛筆彩色画の世界**

令和4年度の自作のカレンダーに使用された12枚の色鉛筆画。季節の移り変わりと共に楽しんで頂ける作品となっています。

**開催期間: 2月7日(月)~2月27日(日)**

**高齢者マッサージ**

日時: 2月18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。

各回先着18名

**懐かしの映画会**



- ①2月13日(日)の上映作品  
『男と女』 仏作品(字幕) 1966年104分
- ②2月27日(日)の上映作品  
『ゴースト』 米作品(字幕) 1990年128分  
※両日お申込みいただけます。

**申込方法**

2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

●午前と午後のどちらかのみお申込みいただけます。

各日先着6名 **[2・3月 開催分]**

**パソコン相談会**

【日時】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**

1月26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。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。

**令和4年4月分団体受付**

**申込受付期間: 2月10日(木)~2月20日(日)**

- ◆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
- ◆2月25日(金)9時より利用承認書を返却いたします
- ※事務所窓口にて返却いたします。郵送をご希望の方は当館までご連絡ください。
- ※団体活動時に新しい利用承認書を返却いたしますのでお申出ください。

**◆4月からの事業申込のご案内◆**

令和4年度上半期 三体操参加者申込開始!!

**抽選**

**パワーアップトレーニング・ボディケアエクササイズ・らくちんフィットネス**

申込期間: 2月7日(月)~2月28日(月)  
当選連絡: 3月7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18名 費用: すべて無料 回数: 全12回  
日時: 午後2時~3時30分(90分)

**パワーアップ  
トレーニング**

日時: 4月11日~9月26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。

**ボディケア  
エクササイズ**

日時: 4月13日~9月28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: 4月2日~9月17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。

抽選12名

**月に一度の脳トレサロン**

【日時】毎月第1水曜日(全12回)  
午前10時30分~11時30分  
【講師】館職員

**申込方法**

2月2日(水)~2月27日(日)  
ご本人がお電話または当館窓口にて。  
3月5日(土)より当選者のみお電話致します。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。

先着15名

**かるたサロン**



【日時】毎月第1日曜日、午後2時~  
毎月第3火曜日、午前10時~

**申込方法**

2月15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。  
百人一首を覚えて、みんなで楽しみましょう。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。

先着16名

**季節を感じる  
~折り紙サロン~**



【日時】第1・3月曜日(月2回)  
午後2時~3時30分  
【講師】横井 慎江氏、麻績リヨ子氏

**申込方法**

2月4日(金)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。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。

各回先着16名

**シニアのためのやさしい書道**

【日時】第1・3金曜日(月2回)  
①午後1時30分~3時  
②午後3時30分~5時  
※どちらかの時間帯をお選びください。  
【講師】小林 文子氏

**申込方法**

2月21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。  
●場所が活動室③から活動室①に変更になります。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。

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

午前9時~午後6時

**開館時間** 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。

