

# 4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。

現在の各部屋の定員は以下のとおりです					1 (金)	2 (土)
活動室①	活動室②	活動室③	和室	調理室	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道	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
18名	7名	12名	12名	6名		
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座)  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～ 月に一度の劇トレサロ  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～ 民謡教室	午後2時～ ダーツ体験会
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (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～ Zoom de teatime	午後12時30分～ アロマカフェ  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  午後1時～ ストレッチヨガ  午後2時～ 午後3時～ ボティックア	午前10時～ リコーダーを吹こう!  午前10時～ 気軽にボランティアさん	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道	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
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座)  午後2時～ ダーツ体験会	午後2時～ 折り紙サロン	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～ 大人のぬり絵		午後2時～ ダーツ体験会	午前10時～ お針箱  午後1時～ ネイルサロン
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (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～ Zoom de teatime	午後12時30分～ アロマカフェ  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】	午後1時～ ストレッチヨガ  午後2時～ 午後3時～ ボティックア	午前10時～ リコーダーを吹こう!  午後2時～ 気軽にボランティアさん	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)

# 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105号 2022年4月

### ◆4月からの事業申込のご案内◆

犬組のみ若干名

**元気みなぎる！  
フォー・ユー体操**

※曜日別・グループ制での開催となります  
【日時】令和4年4月1日～令和5年3月31日  
午後12時15分～12時45分  
犬組：火・木・土曜日

申込方法 ※日曜日はお休みとなります。

3月10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

先着10名

手芸好きの方大歓迎!!

**フォー・ユーのお針箱**

【日時】第2水曜日・第4土曜日  
午前10時00分～

申込方法

4月13日(水)より定員まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて

ボランティア活動も兼ねながら、  
ちくちく楽しく制作活動しませんか。

各日先着6名

**パソコン相談会**

【日時】第1・第3水曜日 午後1時～3時  
※4月からは第1・3水曜日のみとなります。  
※ご相談のお時間はお一人30分間となります。

【講師】久保寺 康二氏 加藤 俊幸氏  
【相談時間】①午後1時00分～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 3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。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18名

**基礎から始める♪民謡教室**

【日時】毎月第2金曜日  
午後1時30分～3時30分

【講師】熊谷 妙子氏

申込方法

3月27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

民謡を基礎から学び、参加者の方全員で合わせて踊る  
ようにしていきます。楽しみながら学べる教室です。

先着8名

**花を咲かそうプロジェクト**

【日時】毎月第3水曜日 午前10時～  
※草花の生育状況により追加実施する場合があります。

申込方法

4月20日(水)より定員まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて

ガーデニングに興味がある方を募集中!  
土や草花に触れ、癒しの時間を楽しみましょう。

申込不要

**気軽にボランティアさん**

【日時】第2木曜日 午前10時～12時  
第4木曜日 午後2時～4時

【内容】タオルで雑巾縫い  
使用済み切手の整理  
ベルマークの整理 など

- お時間がある方は是非お手伝いにいらしてください。
- 開催時間内のお好きな時間にお越しください。

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」

### 東アフリカ ケニアの暮らし写真展

撮影：桐生 律枝 氏

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  
常設しています。

開催期間：4月4日(月)～4月24日(日)

### ★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、活動の見学をご希望の方は  
お気軽に職員までお問い合わせください♪

### 西新宿100トレごっくん体操の会

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。  
ただいま男性メンバーを募集中!

【活動日】毎月第1～4火曜日 午前10時～

### 高齢者マッサージ

日時：4月15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。

### 回収ご協力のお願い

ボランティア活動で下記のものを集めています。  
ご協力をお願いいたします。

使用済み切手・ベルマーク

切手もベルマークもボランティアが  
大きさを整えながら切り揃えます。  
大きめに切ってお持ちください。  
回収袋は当館入口に設置してあります。

### 令和4年6月分団体受付

申込受付期間：4月10日(日)～4月20日(水)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送願います。
- ◆4月25日(月)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。



西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人優優会  
〒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。

### 自主事業運営委員会主催

## ポッチャ体験会&ミニポッチャ大会

【日時】令和4年4月30日(土) 午後2時～4時

【会場】活動室②・③

【定員】16名

※申込は不要です。当日、直接会場までおいでください。



申込不要 当日 先着14名

### ソフトダーツ体験会

【日時】4月9日(土)・17日(日)・22日(金)・29日(金)

【時間】午後2時00分～午後4時00分

【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。



各回先着18名

### 懐かしの映画会

①4月10日(日)の上映作品

『シャレード』米作品(字幕) 113分

②4月24日(日)の上映作品

『コンチネンタル』米作品(字幕) 105分

申込方法 ※両日お申込みいただけます。

4月1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

時間は午前10時～または午後2時～です。  
どちらか一方のお時間帯をお申込みいただけます。



先着4名

### マンスリーネイルサロン

【日時】4月23日(土) 午後1時～午後5時

①1時～②2時～③3時～④4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

4月3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



申込不要

### オンライン うたごえサロン

ピアニスト 長尾 博子 先生

毎月第1・3日曜日

午前10時30分～11時30分

Zoom ID: 953 5445 0115

パスワード: 133002

素敵な伴奏を聴きながら歌を歌って頂けます  
曲のリクエストは1人5曲まで  
nishishinjuku-online@foryou.or.jpへ  
件名「うたごえサロン リクエスト」と記載し  
メールでお送りください

申込不要

### Zoom de teatime

4月より毎月第2・4月曜日午後2時～3時まで開催します

4月11日(月)  
ID: 913 6101 5465  
パスワード: 913617

4月25日(月)  
ID: 926 5053 8199  
パスワード: 215798

Zoomを使って  
職員やオンラインで繋がった皆さんと  
楽しくおしゃべりしませんか?  
※通信費はご負担ください

