

3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) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 午前10時～ お蕎麦にまつわる いひハナシ 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30分～ 月に一度の脳トレサロン 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～ 大人のぬいえ | | 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～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) |
| 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2時～3時 Zoom de teatime | 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～ 午後3時～ ポディケア | 午後2時～ 民謡教室 午後2時～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) |
| 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～ 花咲かそうポラ 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～ 大人のぬいえ | 午後2時～ 押し花 ～春のお庭～ | 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～4時 気軽に ボランティアさん |
| 20 (日) | 21 (月) | 22 (火) | 23 (水) | 24 (木) | 25 (金) |
| 午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 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～ 体幹トレーニング 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～ 午後3時～ ポディケア | 午後2時～ 初めての フラダンス | 午後2時～4時 気軽に ボランティアさん |
| 27 (日) | 28 (月) | 29 (火) | 30 (水) | 31 (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～3時 ととのえヨガ 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 午後2時～3時 Zoom de teatime | 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30分～ ワイヤークラフト | | |

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104号 2022年3月

◆4月からの事業申込のご案内◆

先着各組18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
12時15分～12時45分
①猫組：月・水・金曜日
②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)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

先着若干名募集 新宿いきいきサポーター presents

新宿いきいき体操

【日時】令和4年4月5日～
毎週火曜日(第5週目はお休みです)
①午後1時30分～2時20分
②午後2時30分～3時20分
※コロナ対応による時間帯です。

申込方法
3月4日(金)～22日(火)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
新宿いきいき体操(座位・立位)や歌唱、音楽に合わせた体操のほか、ラジオ体操・発声・滑舌や顔・口の体操、ごっくん体操も行います。

抽選13名

藤沢先生のストレッチヨガ

【日時】令和4年4月6日～6月22日
毎週水曜日(第5週目はお休みです)
午後1時～1時45分
【講師】藤沢弘子氏

申込方法
3月2日(水)～20日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
3月25日(金)より当選者にお電話連絡

抽選15名

オンライン教室

やさしいヨガ

【日時】令和4年4月2日(土)
～6月25日(土)
隔週土曜日(全7回)
午前10時30分～11時45分
【講師】中澤ひろみ氏
(ヨガインストラクター)
【参加費】無料(通信費参加者負担)

申込方法
3月7日(月)～24日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
3月26日(土)より当選者にお電話連絡

先着10名

大人のぬいえ

【日時】令和4年4月6日～
令和5年3月15日
毎月第1・3水曜日
午後1時30分～午後4時30分
●開催時間内でお好きな時間において下さい。

申込方法
3月2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

先着12名

あみものサロン

【日時】令和4年4月10日～
令和5年3月26日
毎月第2・4日曜日
午後2時～午後4時

申込方法
3月13日(日)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

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。

楽器・音楽初心者OK! 先着7名

リコーダーを吹こう!

【日時】令和4年4月14日(木)
～9月22日(木)
毎月第2・4木曜日(全12回)
午前10時～11時45分
【講師】味澤 明子氏(東京リコーダー協会)
【教材費】楽器購入3,000円程度あり。
教材・レッスン費は無料です。
申込方法 楽器の事前購入は不要です。

3月17日(水)～3月31日(木)
ご本人がお電話または当館窓口にて

抽選若干名

ととのえヨガ

【日時】3月27日(日)
午後2時～3時
【講師】Midori氏(ヨガインストラクター)
申込方法
3月7日(月)～24日(木)
3月25日(金)より当選者にお電話連絡。

先着4名

マンスリーネイルサロン

【日時】3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
3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

申込不要 当日 先着14名

ソフトダーツ体験会

【日時】3月4(金)・12(土)・18(金)・26(土)
【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10名

押し花教室

お花で遊ぶ はがき作り
～春のお庭～

【日時】3月17日(木) 午後2時～午後4時
【講師】坂本 宣子氏
【参加費】300円(材料費として)
申込方法
3月2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

先着6名

ワイヤークラフト教室

～飾り付きフック&お花のカードスタンド～
【日時】3月30日(水)
午後1時30分～午後3時
【講師】中川 登美子氏(雑貨アーティスト)
【参加費】400円(材料費として)
申込方法
3月7日(月)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

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!

伊藤瞳氏と仲間たちによる

みんなの押し絵展

開催期間: 3月7日(月)～3月27日(日)

高齢者マッサージ

日時: 3月11日(金)・25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。

令和4年5月分団体受付

申込受付期間: 3月10日(木)～3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
◆3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。

各回先着18名

懐かしの映画会

①3月13日(日)の上映作品
『陽のあたる場所』米作品(字幕) 122分
②3月27日(日)の上映作品
『スタンド・バイ・ミー』米作品(字幕) 88分
申込方法 ※両日お申込みいただけます。
3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
●時間は、午前10時～午後2時です。
どちらか一方の時間のみお申込みいただけます。

オンライン自由参加

オンライン
うたごえサロン

ピアニスト 長尾 博子先生
3月6日・20日 日曜日
午前10時30分～11時30分
Zoom ID: 933 0512 0305
パスコード: 898253
両日ともこちらの番号でご入室下さい
素敵な伴奏を聴きながら歌を歌って頂けるお教室です
参加費無料ですが通信費がかかります

Zoom de teatime

3月7日(月)～3月28日(月)

月曜日 14時-15時

3月7日
ID: 974 7949 5902
パスコード: 261851

3月14日
ID: 983 9979 0585
パスコード: 629532

3月21日
ID: 930 2689 9713
パスコード: 999353

3月28日
ID: 988 5733 4500
パスコード: 035910

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。

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。

