

5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 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (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～ 月に一度の脳トレサロン 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～ 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～ らくちん フィットネス										
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (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～ Zoom de teatime 午後2時～ パワーアップ トレーニング	12時30分～14時 アロマカフェ 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 午後1時～ ストレッチヨガ 午後2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～ 創作クラブ	午後1時30分～ 民謡教室	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										
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)										
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 午後1時～ 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		午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道	午後2時～ らくちん フィットネス										
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (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～ Zoom de teatime 午後2時～ パワーアップ トレーニング	12時30分～14時 アロマカフェ 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】	午後1時～ ストレッチヨガ 午後2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～ お針箱 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										
29 (日)	30 (月)	31 (火)	<p>現在の各部屋の定員は以下のとおりです</p> <table border="1"> <tr> <td>活動室 ①</td> <td>活動室 ②</td> <td>活動室 ③</td> <td>和室</td> <td>調理室</td> </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												
午後2時～ ととのえヨガ																

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106号 2022年5月

◆館だより設置場所のお知らせ◆

Part 1

館だよりは当館だけでなく、新宿区内の地域交流館・シニア館にもございます。また、以下の場所に置いて頂いております。

- ・地域センター ・保健センター ・特別出張所
- ・北新宿図書館 ・角筈図書館 ・しんじゅく多文化共生プラザ
- ・北新宿生涯学習館 ・戸山生涯学習館 ・新宿スポーツセンター
- ・新宿文化センター ・柏木高齢者総合センター

※館だよりは25日発行ですが、設置場所には4～5日遅れて置かれる場合がございます。各設置場所の方にお尋ねください。

利用者懇談会のご案内

開催日：5月30日(月)
午後2時～3時

開催場所：活動室①

個人利用・団体利用の皆さまから館へのご意見やご要望を伺う場です。また、館からご利用者の皆さまへ事業案内やお知らせをいたします。

どなたでもご参加いただけます。
当日、会場までお越しください。
団体の方は、代表者1名での参加をお願いします。

やすらぎカフェ アロマハンドトリートメントを再開します♡

開催日時：毎月第2・第4火曜日
12時30分～14時
開催場所：図書コーナー
参加費：200円(アロマオイル代)

アロマハンドインストリートメントを気軽に体験して頂けるカフェです。是非癒し体験お試下さい。

新職員のご挨拶

こんにちは。4月から西新宿シニア活動館でお世話になっております魚井 守と申します。西新宿シニア活動館に来館される皆様が快適に過ごしていただけますよう、精一杯がんばってまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

夏に向けて体力づくりをしましょう！
つまづき防止講座のお申込お待ちしております。



退職職員のお知らせ

2022年2月末日で大竹陽子職員、2022年3月末日で深谷萌職員が退職いたしました。今までありがとうございました。

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のみの受付とさせていただきます)

犬組のみ8名程度

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。
随時受付中。定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

「にしん・まいギャラリー」
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ミニギャラリーを常設！

季節の絵手紙
作品：絵手紙の会「ピメント」の皆さん
ピメントとはスペイン語でピーマンです。

たのしい人生の絵手紙をお楽しみください。
開催期間：5月9日(月)～5月29日(日)
現在、9月以降に掲示する作品を募集しています。
皆さまからの出展をお待ちしております。

高齢者マッサージ

日時：5月13日(金)・27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。

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3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。

先着16名

つまづき予防
&
改善トレーニング

【日時】5月16日(月)・30日(月)
6月6日(月)・20日(月) 全4回
午前10時00分～午前11時00分
【講師】館職員

申込方法
5月2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
つまづき予防の為にトレーニングを行う講座です。(中強度)
足腰を鍛えていつまでも元気に歩ける身体を作りましょう！

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
4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
個別でパソコンに関する相談ができます。

令和4年7月分団体受付

申込受付期間：5月10日(火)～5月20日(金)
◆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
◆5月25日(水)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。



先着6名

創作クラブ
～プリント柄で作るチュールリッフ～

【日時】5月12日木曜日
午後1時30分～5時
【講師】地域ボランティア
【参加費】200円(材料費として)

申込方法
4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

申込不要 当日先着14名

ソフトダーツ体験会

【日時】5月14(土)・18(水)・26(木)・28(土)
【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。お気軽にご参加ください。

抽選6名

ととのえヨガ

【日時】5月29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
5月9日(月)～22日(日)
5月25日(水)より当選者にのみ電話連絡。

申込不要

Zoom de teatime

Zoomを使って職員やオンラインで繋がった皆さまと楽しく
おしゃべりしませんか？ ※通信費はご負担ください
毎月第2・4月曜日 午後2時～3時

5月9日(月) ID: 891 0084 4897 パスワード: 680975
5月23日(月) ID: 819 7314 9757 パスワード: 646292

先着4名

マンスリーネイルサロン

【日時】5月15日(日) 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
5月3日(火)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

各回先着18名

懐かしの映画会

①5月8日(日)の上映作品
『幸せの黄色いハンカチ』108分
②5月22日(日)の上映作品
『若草物語』米作品(字幕)122分

申込方法 ※両日お申込みいただけます。
5月1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
時間は午前10時～または午後2時～です。

抽選8名

【全8回コース】

読み聞かせボランティア養成講座

【日時】6月7日～7月26日(毎週火曜日)
午前10時～11時30分
【講師】小泉光久氏(児童書執筆、読書の会運営責任者)
麻生かづこ氏(児童書作家)

申込方法 植村志保理氏(JPIC読書アドバイザー)
5月11日(水)より24日(火)。
5月27日(金)より、当選者にのみお電話にて連絡。
読み聞かせの、技術・知識・考え方、そして本の
楽しさを学びます。

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
素敵な伴奏を聴きながら歌を歌いませんか？ ※通信費はご負担ください
毎月第1・3日曜日 午前10時30分～11時30分

ID: 953 5445 0115
パスワード: 133002
曲のリクエストは、nishishinjuku-online@foryou.or.jpへ
「うたごえサロンリクエスト」と記載し5曲までメールください。