

11月予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります

当館では、感染予防対策を推奨しております。皆さま、ご協力をお願いいたします

各部屋の定員はなくなりまして、 ただし事業内容によって、定員を設ける場合がございますので、 ご了承ください。					1 (金)	2 (土)
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～ 初心者パソコン講座	午前10時30分～ フラダンス教室 ※折紙紙サロンは お休みです。	午前10時～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新居いきいき体操	午前10時30分～ 劇トレチャレンジ 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会 午後2時～ 初心者パソコン講座 午後2時～ ダーツ開放	午後1時30分～ 民謡教室 午後6時30分～ Oukikiの ハワイアンキルトサークル	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午後2時～ 初心者パソコン講座 午後2時～ ダーツ開放
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 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみものサロン	午前10時～ 染め物サロン 午後2時～ Zoom de teatime 午後2時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新居いきいき体操	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午後2時～ ボディケア	午前11時～ リトミック 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後1時30分～ やさしい書道 午後1時30分～ 職員スマホ相談	午後2時～ 5ちゃん フィットネス
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
午前11時～ 健康フェスタ 午後1時～ カラオケ開放 ※うたごえサロン お休みです。	午前10時30分～ フラダンス教室 午前10時30分～ 船橋トレーニング教室 午後1時30分～ 折り紙サロン	午前10時～ かるたサロン 午前10時～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新居いきいき体操	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会 午後2時～ 色鉛筆彩色画を 描こう 午後2時～ ボディケア	午後6時30分～ Oukikiの ハワイアンキルトサークル	午後2時～ 西新宿ダーツ & カフェ ※ダーツは 午後3時～です
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 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～ Zoom de teatime 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新居いきいき体操	午後2時～ 色鉛筆彩色画を 描こう 午後2時～ ボディケア	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午前11時～ リトミック 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後1時30分～ 職員スマホ相談	

西新宿シニア活動館だより

シニア活動館は、新宿区在住で50歳以上の方々に、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136号 2024年11月

健康フェスタ

■共催■
角筈高齢者総合相談センター

11月17日(日) 午前11時～午後3時30分

ミニカフェ：午前11時30分～午後3時
ミニランチセット（ドリンク・スープ付き300円）

健康講座 11時～12時
「膝の痛みについて」
講師：西新宿整形外科クリニック
医師・三友 友輔氏

健康フース 11時30分～15時30分
●歩行AI測定 ●健康相談コーナー
●健康測定コーナー ●栄養相談コーナー
●バジチェック ●血管年齢測定 ●脳年齢測定
歩行補助用具の展示

■協力■
・明治安田生命・(株)ヤマシタ・医療マッサージ研究所
・龍生堂薬局・(株)K-WORKER・東京都栄養士会新宿支部

「歩行AI」～CareWiz(ケアウィズ)トルトが体の歪みを見つけます！
自分のからだをこの機会にチェックしてみましょう！

先着12名 もっと知りたい！ イギリス文化

【日時】12月10日～令和7年3月5日
第2火曜日（全4回）
午前10時30分～11時50分

【講師】ワトソン 環 氏

【申込方法】
11月10日(日)～ご本人が電話または当館受付にて

現在もイギリスで活躍されている方が、撮影した写真を使用して現地の魅力をお伝えします。そのため、生の情報を知ることができますよ！異文化にご興味のある方はお気軽にご参加ください。

先着6名 ワイヤークラフト教室

【日時】12月11日(水)
午後1時30分～3時

【講師】中川 登美子 氏

【参加費】500円

【申込方法】
11月28日(木)～ご本人が電話または当館受付にて

今回はワイヤーで可愛い飾りツリーを作ります。今までのツリーとは違う、ワイヤーの特性が活かしたツリー作りです。

館長就任のご挨拶

平素より、西新宿シニア活動館をご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、11月より、西新宿シニア活動館の館長に就任いたしました。これまで副館長として、地域の活性化・高齢者の生きがいづくりについて、取り組んで参りました。西新宿シニア活動館は、新宿区の皆様の憩いの場として、様々な活動や事業を展開しております。今後は、これまでの経験を活かし、地域の皆様と共に西新宿シニア活動館を、より一層充実させ、地域になくてはならない施設にしていきたいと考えております。皆様のご来館を、心よりお待ちしております。

館長 福田 真平

館長退任のご挨拶

前館長から引継ぎ1年、また次へとバトンタッチ！館長職を勤めさせて頂いていた間、とても貴重な経験をさせて頂きました。この経験を活かしながら、これまで以上に利用者の方々に寄り添えるよう今後も努めてまいります。これからも、西新宿シニア活動館を、どうぞ宜しくお願い致します。

風間 弥生

申込不要

地域のどなたでもお気軽にどうぞ!

西新宿ダーツ&カフェ

(南京玉すだれのイベントもありますよ!)

【日時】11月23日(土)午後2時~4時
※イベント開催のためダーツは午後3時~5時

【場所】活動室①

【定員】当日、先着30名。調理室前で受付。

地域の方々に西新宿シニア活動館を知って頂き、お茶を飲みながらゆっくりと地域交流する場として開催いたします。コーヒー・紅茶とお菓子セットで100円。ダーツもプレイできる。さらに、ゲストとして日本の大道芸である南京玉すだれの矢角氏も来館します。どうぞお楽しみに!

ソフトダーツ開放

【日時】11月9日(土)午後2時~4時
※23日(土)午後3時~5時

【場所】活動室①

講師不在。誰でもご自由にご参加いただけます。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。

皆さんの作品お待ちしております

「にしん・まいぎゃりー」

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ミニギャラリーを常設しています。

日本画『彩鬼の世界』

雅号：那須 彩鬼

江戸画師として若いころに活躍!
「真・善・美」をもって絵を描く心を伝えます。

開催期間：11月11日(月)~12月1日(日)

申込不要12名

カラオケ開放♪

【日時】11月17日(日)
毎月第3日曜日 午後1時~4時

【参加費】無料

時間内のお好きな時間にお越しください。
順番に歌っていただけます♪

※人数が定員に達した場合は、お待ちいただく場合がございます。

♪パンダの音楽会♪ ~メンバー募集中~

【活動日】午前10時~12時(月1.2回不定期)

歌を歌ったり、ウクレレなど楽器にふれてみたい方。ご興味のある方・見学希望の方は職員までお問い合わせください。

高齢者マッサージ

日時：11月8・22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7年1月分団体受付

申込受付期間：11月10日(日)~11月20日(水)

◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をお願いいたします。
◆11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。

※活動に必要な貸出物品は申請書に必ずご記入ください。
※館から借りた貸出物品は、必ず受付にお戻しください。

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。

至 中野坂上 清水城 西新宿五丁目 西新宿五丁目A1出口 西新宿五丁目A2出口 西新宿五丁目B1出口 西新宿五丁目B2出口 西新宿五丁目B3出口 西新宿五丁目B4出口 西新宿五丁目B5出口 西新宿五丁目B6出口 西新宿五丁目B7出口 西新宿五丁目B8出口 西新宿五丁目B9出口 西新宿五丁目B10出口 西新宿五丁目B11出口 西新宿五丁目B12出口 西新宿五丁目B13出口 西新宿五丁目B14出口 西新宿五丁目B15出口 西新宿五丁目B16出口 西新宿五丁目B17出口 西新宿五丁目B18出口 西新宿五丁目B19出口 西新宿五丁目B20出口

オレシジ色の旗が目印!

西新宿シニア活動館

＜開館時間＞
午前9時~午後6時
年末年始のみ休館

電柱の上の看板に『西新宿シニア活動館』と記載があります。

各日先着2名

初心者パソコン講座

【日時】12月1日(日)・15日(日)
午後2時~3時30分(二人同時に行います)

【講師】館職員

【申込方法】11月15日(金)~、ご本人が電話または当館受付にて

参加者の習熟度を考慮しながら、希望に沿った講座を致します
キーボードに慣れていない方には文字入力を中心に、文字入力ができるかパソコンを活用できない方には、画像を用いた資料を作ったり、クラブを作ったりなどします。職員が丁寧に教えますので、安心してご参加ください。(ご自身のパソコンを持参しなくても参加可能です)

各日先着3名

パソコン相談会

【日時】11月6日(水)・20日(水)

※下記の時間帯からお選びください。
※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

【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】10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パソコンの入力からインターネットの調べ方など、初心者の方にも丁寧に丁寧に対応してくれます。

申込不要16名

麻雀サロン

【日時】11月10日・24日(日)
午後1時~5時

【参加費】無料

麻雀卓は4卓をご用意しております。
開催時間に15分前から入室のご案内をします。
その時間に定員に達している場合は、くじで順番を決めてお待ちしております。

申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】11月11日(月)・25日(月)
午後2時~4時

家庭用ゲーム機を使用して、ボーリングやゴルフ、パドミントンなどスポーツゲームを中心に玩べます。
職員が丁寧に教えますので、お気軽にご参加ください。

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。

11月は11日・25日(月)
午後2時~午後3時です。

はじめての人 大歓迎(〇)

11月11日(月)
ID: 846 0553 2698
パスワード: 446406

11月25日(月)
ID: 842 1468 5416
パスワード: 527963

各日先着3名

職員のスマホお悩み相談

【日時】12月7日(土)・21日(土)
①午後1時30分~2時
②午後2時10分~2時40分
③午後2時50分~3時20分

【講師】館職員 ①~③のうち、1つお選びください。

【申込方法】11月16日(土)~ご本人が電話または当館受付にて

スマホ操作でわからないところを職員が丁寧に教えます。
※円滑に進めるためご不明な点をメモに記載してお越しください。

先着8名

スマートフォン&タブレット相談コーナー

【日時】11月9日(土)
午前10時~12時、午後1時~3時

【ボランティアアドバイザー】小川 英邦氏

【申込方法】※お時間は、1人30分となります。

11月2日(土)~ご本人が電話または当館受付にて
お手持ちのスマートフォン・タブレットをご持参ください。
使い方や操作方法に関する相談会を開催します。
※通信費はご負担ください。

申込不要 当日先着25名

懐かしの映画会

① 11月10日(日) (101分)
『オズの魔法使い』
1939年 米作品(字幕)

② 11月24日(日) (92分)
『オペラの怪人』
1943年 米作品(字幕)

【申込方法】当日どなたでもご参加いただけます。

時間は午前10時~または午後2時~です。
どちらかお好きな時間にご参加ください。

申込不要

オンライン うたごえサロン

はじめての人 大歓迎(〇)

ピアニスト：長尾 博子 先生
素敵な伴奏を聞きながら歌を歌いませんか?
※通信費はご負担ください

11月3日(日) 午前10時30分~午前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曲までメールにてご連絡ください。