

# 10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

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
<p>各部屋の定員はなくなりました。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。</p>		<p>午前10時～暮らしに役立つソーイング</p> <p>午後2時～3時30分 新居いきいき体操</p>	<p>午前10時30分～脳トレチャレンジ</p> <p>午後1時～パソコン相談会</p> <p>午後1時30分～大人の始め絵</p>	<p>午後2時～フォークダンスを楽しむ会</p>	<p>午後1時30分～やさしい書道</p> <p>午後6時30分～Oukukiのハワイアンキルトサークル</p>	<p>午後2時～5くちんフィットネス</p>	
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
<p>午前10時30分～うたごえサロン (Zoom講座)</p> <p>午後2時～かるたサロン</p> <p>午後2時～初心者パソコン講座</p>	<p>午後1時30分～折り紙サロン</p> <p>午後2時～eスポーツ体験会</p>	<p>12時30分～アロマカフェ</p> <p>午後2時～3時30分 新居いきいき体操</p>	<p>午前10時～気軽にのボラカフェ</p> <p>午後2時～ボディケア</p>	<p>午前11時～リトミック</p> <p>午後1時30分～きもの・洋服リメイクサロン</p>	<p>午後1時30分～民謡教室</p> <p>午後1時30分～職員のスモホ相談</p>	<p>午前10時～午後1時～スマホ相談会</p> <p>午後2時～ダーツ開放</p>	
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
<p>午前10時～午後2時～懐かしの映画会</p> <p>午後1時～麻雀サロン</p> <p>午後2時～あみものサロン</p>	<p>午前10時～染め物サロン</p> <p>午後2時～Zoom de teatime</p> <p>午後2時～パワーアップトレーニング</p> <p>午後2時～eスポーツ体験会</p>	<p>午前10時～かるたサロン</p> <p>午前10時～暮らしに役立つソーイング</p> <p>午後2時～3時30分 新居いきいき体操</p>	<p>午後1時～パソコン相談会</p> <p>午後1時30分～大人の始め絵</p>	<p>午後2時～フォークダンスを楽しむ会</p>	<p>午後1時30分～やさしい書道</p> <p>午後2時～eスポーツ体験会</p> <p>午後6時30分～Oukukiのハワイアンキルトサークル</p>	<p>午後2時～5くちんフィットネス</p> <p>午後2時～すてきに！コーディネイト</p>	
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	
<p>午前10時30分～うたごえサロン (Zoom講座)</p> <p>午後1時～カラオケ開放</p> <p>午後2時～初心者パソコン講座</p>	<p>午前10時30分～フラダンス教室</p> <p>午前10時30分～顔顔トレーニング教室</p> <p>午後1時30分～折り紙サロン</p> <p>午後1時30分～職員のスモホ相談</p>	<p>12時30分～アロマカフェ</p> <p>午後2時～3時30分 新居いきいき体操</p>	<p>午後2時～ボディケア</p> <p>午後2時～色鉛筆彩色画を描こう</p>	<p>午前10時～気軽にのボラカフェ</p> <p>午前11時～リトミック</p> <p>※リメイクサロンはお休みです</p> <p>午後2時～西新★豊玉交流会～eスポーツ～</p>		<p>午後2時～ダーツ開放</p> <p>午後2時～西新宿ダーツ&amp;カフェ</p>	
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)			
<p>午前10時～午後2時～懐かしの映画会</p> <p>午後1時～麻雀サロン</p> <p>午後2時～あみものサロン</p>	<p>午後2時～パワーアップトレーニング</p> <p>午後2時～Zoom de teatime</p>			<p>午後2時～フォークダンスを楽しむ会</p>			

# 西新宿シニア活動館だより

## 第135号 2024年 10月

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。

**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

【日 時】10月26日(土)午後2時～4時  
毎月第4土曜日  
【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・紅茶とお菓子をセットで100円  
※今後、新しい催しも開催する予定です(\*^▽^\*)

**ソフトダーツ開放**  
【日 時】10月12日(土)・26日(土)  
午後2時～4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楽しめる室内スポーツです。

### 抽選13名 フラダンス教室

【日 時】10月21日、11月4・18日  
12月2・16日、1月6・20日  
2月3・17日、3月3・17日  
第1・3月曜日(全11回)  
午前10時30分～11時30分  
【講師】那須 美智代氏(フラダンス講師)

**申込方法**  
10月1日(火)～10月15日(火)  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
10月16日(水)から当選した方のみ電話連絡。  
基本ステップから丁寧に楽しくレッスンいたします。

### 抽選3～4名 すてきに！コーディネイト

【日 時】10月19日(土) 午後2時～3時  
【講師】神谷 佑 先生、森 愛実 先生  
(パーソナルスタイリスト)

**申込方法**  
9月26日(木)～10月8日(火)まで  
ご本人が電話または当館受付にて  
10月12日(土)から当選した方のみ電話連絡。  
日頃からのファッションや、着れずにクローゼットの中にある洋服のお悩みはありませんか？  
スタイリストの先生に相談し、アドバイスで、生活を彩りましょう！

### 抽選6名 朗読トレーニング教室

～しゃべる読書、聞かせる読書～  
【日 時】10月21日(月)～令和7年3月17日(月)  
午前10時30分～11時30分  
毎月第3月曜日(全6回)  
【講師】西田 尚子 氏

**申込方法**  
9月26日(木)～10月14日(月)まで  
ご本人が電話または当館受付にて  
10月15日(火)から当選した方のみ電話連絡。

いっしょに本の朗読をしませんか？  
聞く力、聞かせる力、想像力のトレーニングを養いつつ、楽しみましょう。

### 申込不要 当日 先着10名程度

**eスポーツ体験会**  
【日 時】10月7日(月)・14日(月)  
10月18日(金)  
午後2時～4時  
【場 所】活動室③

職員が丁寧に教えます。ゲームは繰り返すと上達しますよ！  
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。ぜひ、ご参加ください。  
※転倒予防のため、くつ下を履いてください。

### 先着12名 西新★豊玉交流会 vol.1

～eスポーツ～  
【日 時】10月24日(木) 午後2時～4時15分(午後2時～3時：練習時間)  
【申込方法】9月27日(金)から定員に達するまで  
ご本人が電話または当館受付にて

はつらつセンター豊玉(練馬区)の方々とオンラインでボウリングゲームを行います。ワイワイ楽しく遊びますので、お気軽にご参加ください。※まずはeスポーツ体験会でゲームをプレイしてみましょう！

自主事業運営委員会主催  
共催：西新宿シニア活動館

初心者歓迎  
親睦 囲碁の会

【日 時】 令和6年10月29日(火)  
午後12時～5時  
【会 場】 活動室②③  
【定 員】 30名

楽しみながら囲碁をやいませんか？



健康麻雀大会

【日 時】 令和6年10月31日(木)  
午前10時～午後5時  
【会 場】 活動室②③  
【定 員】 28名

優勝を目指して、がんばりましょう！



【申 込】 9月25日(水)～10月15日(火) ご本人がお電話または当館窓口にて  
※定員になり次第締め切ります。

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ミニギャラリーを常設しています。

桐生律枝の世界の旅  
写真展 ～Vol.2 みんな地球人 旅先での出会い～  
世界を旅して、出会った人たちのワンショット！ぜひご鑑賞ください。

開催期間：10月9日(水)～10月31日(木)

申込不要12名  
カラオケ開放♪

【日 時】 10月20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、お待たいただく場合がございます。

高齢者マッサージ

日 時：10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。

令和6年12月分団体受付

申込受付期間：10月10日(木)～10月20日(日)

◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をお願いします。  
◆10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。

※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。

各日先着2名

初心者パソコン講座

【日 時】 11月3日(日)・9日(土)  
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

10月14日(月)～、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、文字入力ができるがパソコンを活用できない方には、画像を用いて資料を作ったり、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 職員のスマホお悩み相談

【日 時】 11月15日(金)・29日(金)  
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

10月17日(木)～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。

各日先着3名 パソコン相談会

【日 時】 10月2日(水)・16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

9月27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  
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対応してくれます。



先着8名 スマートフォン&タブレット相談コーナー

【日 時】 10月12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。  
10月2日(水)～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16名 麻雀サロン

【日 時】 10月27日(日) 午後1時～5時  
【参加費】 無料  
※10月13日(日)は中止です。

麻雀卓は4卓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 当日先着25名

アラウンドロン 追悼映画会 懐かしの映画会

① 10月13日(日) (118分)  
『太陽がいっぱい』  
1960年 仏・英合作品(字幕)  
② 10月27日(日) (110分)  
『黒いチューリップ』  
1964年 仏・伊・西合作品(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。



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。



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。

10月は14日・28日(月)  
午後2時～午後3時です。

10月14日(月) ID: 846 0553 2698 パスワード: 446406  
10月28日(月) ID: 842 1468 5416 パスワード: 527963

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  
素敵なお伴奏を聴きながら歌を歌いませんか？

10月6日・20日(日) 午前10時30分～午前11時30分  
※通信費はご負担ください

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。

