

12月予定表

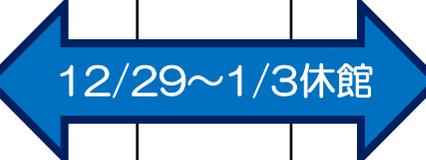
※講座・教室は事前申込が必要となります

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 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
午後2時～ かるたサロン	午前10時30分～ フラダンス教室	午前10時～ 暮らしに役立つ ソーイング (フォローアップ)	午前10時30分～ 劇トレチャレンジ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後1時30分～ やさしい書道	午後1時30分～ 観劇のスマホ相談
午後2時～ 初心者パソコン講座	午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～3時30分 新着いきいき体操	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6時30分～ ゆきゆき ハワイアンキルトサークル	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)
正午12時～ 懐かしの映画会	午前10時～ 染め物サロン	午前10時30分～ もっと知りたい！ イギリス文化	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ	午前11時～ リトミック	午後2時～ ビューティーアップ ネイル	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会
午後1時～ 麻雀サロン	午後2時～ Zoom de teatime	12時30分～ アロマカフェ	午後1時30分～ ワイヤークラフト	午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後2時～ ビューティーアップ ネイル	午後2時～ 西新宿ダーツ & カフェ
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～3時30分 新着いきいき体操	午後2時～ ボディケア			
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)	午前10時30分～ フラダンス教室	午前10時～ 暮らしに役立つ ソーイング (フォローアップ)	午後1時～ パソコン相談会		午後1時30分～ やさしい書道	午後1時30分～ 観劇のスマホ相談
午後1時～ カラオケ開放	午前10時30分～ 劇トレトレーニング教室	午前10時～ かるたサロン	午後1時30分～ 大人のぬり絵		午後6時30分～ ゆきゆき ハワイアンキルトサークル	午後2時～ らくちん フィットネス
午後2時～ 初心者パソコン講座	午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～3時30分 新着いきいき体操				
	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～3時30分 新着いきいき体操				
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
正午12時～ 懐かしの映画会	午後2時～ Zoom de teatime	12時30分～ アロマカフェ	 午後2時～ ボディケア	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ		
午後1時～ 麻雀サロン	午後2時～ パワーアップ トレーニング	午後2時～3時30分 新着いきいき体操		午前11時～ リトミック		
午後2時～ あみものサロン	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう			午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン		

今年もご利用くださいまして、
ありがとうございました。
12/29～1/3まで休館日となります。
来年もよろしくお願ひ致します。





12/29～1/3休館

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137号 2024年 12月



←QRコードから当館のホームページにアクセスできます

申込不要 **巫女舞を鑑賞しよう**

【日時】 12月9日(月) 午後2時～
【出演】 市ヶ谷亀岡雅楽会 会員

巫女舞ってどのようなものでしょう？
巫女舞や装束の説明などした後、実際に巫女舞を舞っていただきます。
舞の歌と一緒に歌ったり、舞の最初の部分を踊ったりしてみましょう。
普段なかなか見る事の出来ない巫女舞の世界。ぜひご参加ください。



抽選3名 **ビューティーアップ～ネイル～**

【日時】 12月13日(金)
①午後2時～
②午後3時～
③午後4時～ } ※お一人
40分程度

【講師】 MIHO氏 (JNAネイリスト)
【参加費】 500円 (材料費として)

申込方法
12月1日(日)～12月4日(水)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
12月7日(土)より当選者におのみ電話連絡。

カラー(ポリッシュ)、アート(一か所)は現役サロン
ネイリストの先生とご相談ください。



先着8名 **スマートフォン&タブレット相談コーナー**

【日時】 12月14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

※お時間は、1人30分となります。

申込方法
12月2日(月)～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 **テレビゲームで遊ぼう**

【日時】 12月16日(月)・23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行います。
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12名 **カラオケ開放**

【日時】 12月15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。



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
(落語のイベントもありますよ！)

【日時】 12月14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、ゲストとして落語家の流星亭いち春様が来館します。
どうぞお楽しみに！

ソフトダーツ開放
【日時】 12月14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。

