

1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

謹賀新年



1 (水) 2 (木) 3 (金) 4 (土)

12/29~1/3休館

午後2時~
らくちん
フィットネス

5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
午前10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 午後1時30分~ 折り紙サロン 午後2時~ テレビゲームで遊ぼう	午後2時~ 新居いきいき体操	午前10時~ 気軽に♡ ボラカフェ 午前10時30分~ 脳トレチャレンジ 午後1時~ パソコン相談会 午後2時~ ボテイクア	午前11時~ リトミック 午後1時30分~ ぎもの・洋服 リメイクサロン		午後2時~ ソフトダーツ開放
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
午前10時~ 午後2時~ 機かしの説明会 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	午前10時30分~ もっと知りたい! イギリス文化 12時30分~ アロマカフェ 午後2時~ 新居いきいき体操	午後1時30分~ 大人のぬり絵	午後1時30分~ 民謡教室	午後1時30分~ やさしい書道 午後1時30分~ 購買のスマホ相談	午後2時~ らくちん フィットネス
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
午前10時30分~ うたごえサロン (Zoom講座) 午後1時~ カラオク開放 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 午前10時30分~ 脳トレトレーニング教室 午後1時30分~ 折り紙サロン 午後2時~ テレビゲームで遊ぼう	午前10時~ かるたサロン 午後2時~ 新居いきいき体操	午後1時~ パソコン相談会 午後2時~ ボテイクア	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~ ぎもの・洋服 リメイクサロン		午後2時~ 西新宿ダーツ &カフェ
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
午前9時30分~開館 新春にしんフェスタ &ファッションショー	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~ アロマカフェ 午後2時~ 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~ フォークダンスを 楽しむ会	午後1時30分~ 購買のスマホ相談 午後2時~ パワーアップ ネイル	

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138号 2025年1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

新春にしんフェスタ&ファッションショー



日時: 令和7年1月26日(日)
開場: 午前9時30分
開演: 午前10時~16時
場所: 西新宿シニア活動館

西新宿シニア活動館の団体グループの活動発表と、館主催のミニファッションショーを開催! にしん利用者の年明けにふさわしい楽しい発表会です!



主催: 自主事業運営委員会
共催: 西新宿シニア活動館



新春 書道展のお知らせ



◀展示期間▶ 1月4日(土)~ 1月27日(月)
◀展示場所▶ 1階 事務所前廊下

毎月開催されている『シニアのためのやさしい書道』に参加されている皆さまの作品を展示します。ぜひご鑑賞ください。

先着10名 色鉛筆彩色画を描こう!!

【日時】 1月29日・2月26日・3月26日
午後2時~4時 全て水曜日 全3回
【講師】 藤本 博史 氏
【参加費】 無料

申込方法
1月4日(土)~定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて
持ち物は水彩色鉛筆と油性細マジックです。
お持ちでない方は、申込時にご相談ください。

申込不要 当日先着25名 懐かしの映画会 ~新春映画1日限り2本立て~

【日時】 1月12日(日) ※26日中止
①午前の部10時~、②午後の部2時~
【作品】 ①午前の部『男はつらいよ』(91分)
②午後の部『青春ジャズ娘』(104分)

お好きな作品をご覧ください。
両方のご視聴も可能です。

西新宿ダーツ&カフェ

【日時】1月25日(土)午後2時~4時
※ソフトダーツ開放も同時刻に開催します。
【場所】活動室①
【定員】当日、先着30名。調理室前で受付。

地域の方々へ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。そして、みんなで楽しくダーツをプレイしましょう!

ソフトダーツ開放
【日時】1月11日(土)午後2時~4時
※25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行える室内スポーツです。

ビューティーアップ ~ネイル~

【日時】1月31日(金)
①2時~②3時~③4時~
お一人40分程度です。
【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
1月4日(土)~1月8日(水)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
1月11日(土)より当選者にのみ電話連絡。

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。

新宿いきいきサポーター presents 新宿いきいき体操

【日時】毎週水曜日(第5週目はお休みです)
午後2時~3時30分
※見学・体験参加大歓迎です。
お気軽に、おいでください。
●いきいきサポーターの方も、募集中です●

申込方法
12月26日(木)~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。

♪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: 1月10日・24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3月分団体受付

申込受付期間: 1月10日(金)~1月20日(月)

◆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。
◆1月25日(土)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。

初心者パソコン講座

【日時】2月2日(日)・8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
1月15日(水)~、ご本人がお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
キーボードに慣れない方には文字入力を中心に、文字入力ができる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】1月8日(水)・22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
12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对应してくれます。

テレビゲームで遊ぼう

【日時】1月6日(月)・20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、バ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。

カラオケ開放

【日時】1月19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。

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。

1月13日(月) 午後2時~午後3時です。
1月27日(月) 午後2時~午後3時です。

1月13日(月) ID: 846 0553 2698 パスワード: 446406
1月27日(月) ID: 842 1468 5416 パスワード: 527963

職員のスマホお悩み相談

【日時】2月14日(金)・28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
1月16日(木)~ご本人がお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。

お知らせ

第2土曜日のスマートフォン&タブレット相談コーナーは都合により終了しました。今まで、ありがとうございました

麻雀サロン

【日時】1月12日(日)
午後1時~5時
【参加費】無料

必ず事前に1階受付にて番号札を取りにお立ち寄りください。(番号札は9時からお渡しいたします)開催時間の15分前に入室できます。

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

1月19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。

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B1出口 西新宿五丁目C1出口 西新宿五丁目D1出口 西新宿五丁目E1出口 西新宿五丁目F1出口 西新宿五丁目G1出口 西新宿五丁目H1出口 西新宿五丁目I1出口 西新宿五丁目J1出口 西新宿五丁目K1出口 西新宿五丁目L1出口 西新宿五丁目M1出口 西新宿五丁目N1出口 西新宿五丁目O1出口 西新宿五丁目P1出口 西新宿五丁目Q1出口 西新宿五丁目R1出口 西新宿五丁目S1出口 西新宿五丁目T1出口 西新宿五丁目U1出口 西新宿五丁目V1出口 西新宿五丁目W1出口 西新宿五丁目X1出口 西新宿五丁目Y1出口 西新宿五丁目Z1出口

西新宿シニア活動館
電話柱の上の看板に『西新宿シニア活動館』と記載があります。
＜開館時間＞
午前9時~午後6時
年末年始のみ休館