

9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	午後1時30分～ 折り紙サロン 午後2時～ eスポーツ体験会	午前10時30分～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新しいいきいき体操	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1時30分～ やさしい書道 午後1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ eスポーツ体験会 午後6時30分～ UkiUki♡ 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)
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～ eスポーツ体験会	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新しいいきいき体操	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午後1時30分～ ワイヤークラフト 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～ 民謡教室	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午後2時～ ダーツ開放
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～ カラオケ開放 午後2時～ 初心者パソコン講座	※折り紙サロンは お休みです。 	午前10時～ かるたサロン 午前10時30分～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新しいいきいき体操	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1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ ビューティーアップ ネイル 午後6時30分～ UkiUki♡ ハワイアンキルトサークル ※やさしい書道は お休みです。	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～ eスポーツ体験会	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新しいいきいき体操	午後2時～ ボディケア 午後2時～ 色鉛筆彩色画を 描こう	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2時～ ダーツ開放
29 (日)	30 (月)	各部屋の定員につきまして、 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。				

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134号 2024年 9月

令和6年度 下半期 三体操参加者 申込期間!!

抽選

パワーアップトレーニング・ボディケアエクササイズ・らくちんフィットネス

申込期間：9月5日(木)～9月19日(木)

当選連絡：9月22日(日)から、当選者のみ、電話でご連絡いたします。

定員：各体操25名 費用：すべて無料 回数：全12回

日時：午後2時～3時30分(90分)



パワーアップトレーニング

日時：10月14日～3月24日
毎月第2・4月曜日

講師：猪股 富士子 氏

(日本体育協会スポーツ指導員/介護予防運動指導員)

セラバンドを用いて筋力向上を目的としたトレーニングを座位・立位で行います。

ボディケアエクササイズ

日時：10月9日～3月26日
毎月第2・4水曜日

講師：萩野 博 氏

(健康づくりのトータルコーディネーター)

筋力低下が気になる方向けに座位・立位で体操を行います。タオルも使用します。

らくちんフィットネス

日時：10月5日～3月15日
毎月第1・3土曜日

講師：澤 静子 氏

(介護予防運動指導員)

座位・立位を中心としたストレッチとリズムに合わせた体操を行います。

先着20名

脳トレチャレンジ

【日時】10月2日～令和7年3月5日

第1水曜日(全6回)

※1月のみ第2水曜日

午前10時30分～11時30分

【講師】館職員

申込方法

9月14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。

皆様がお楽しみいただける脳トレをご用意します。脳の活性化を目指して、楽しく脳トレにチャレンジしましょう。
(2回目と最終回は認知機能テストを行います)



先着6名

ワイヤークラフト教室

【日時】9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(材料費として)

申込方法

8月29日(木)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

今回はワイヤーを使って飾りカゴを作ります。
お花や好きな物を入れて飾って頂けます。



申込不要 先着10名程度

eスポーツ体験会

【日時】9月2日(月)・9日(月)・23日(月)
9月6日(金)

午後2時～4時

【講師】館職員

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。家庭用ゲーム機を使用して、ボーリングやサッカーなどスポーツの疑似体験をしてみませんか？職員が丁寧に教えます。実際にプレイすると楽しいですよ！

※転倒予防のため、くつ下を履いてください。



告知

10月24日(木)、オンラインを使用して、eスポーツのボーリングゲームを他館の参加者と対戦する予定です。ぜひeスポーツ体験会にいらして練習してください。詳細は次号の館だよりでお知らせいたします。

館主催事業のご案内

★ご本人がお電話または当館窓口にてお申込ください★ 感謝状の発行へご協力をお願いします

各日先着2名

初心者パソコン講座

パソコン
未経験者
大歓迎!

【日時】10月6日(日)・20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
9月15日(日)～、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
キーボードに慣れていない方には文字入力を中心に、文字入力は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、グラフ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)

皆さんの作品
お待ちしております

「にしん・まいびゃうり」

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。

かたそめ
型染作品展
制作者：水野陽子氏

型染?あまり聞かれたことがないかもしれません。
長年にわたり制作した思い出の数々をご紹介しますとともに、型染の世界へご案内いたします。

開催期間：9月9日(月)～9月30日(月)

各日先着3名

職員のスマホお悩み相談

【日時】10月11日(金)・21日(月)
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
9月17日(火)～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。

高齢者マッサージ

日時：9月13日・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。

各日先着3名 **パソコン相談会**

【日時】9月4日(水)・18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
8月27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
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に対応してきます。

申込不要

麻雀サロン

9月8・22日(日)
午後1時～5時

麻雀卓は4卓です。
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、お待ちいただく場合がございます。

申込不要

カラオケ開放

9月15日(日)
毎月第3日曜日
午後1時～4時

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。

抽選4名 **ビューティーアップ～ネイル～**

【日時】9月20日(金)
①2時～②2時45分
③3時30分～④4時15分
【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
9月1日(日)～9月4日(水)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(木)より当選者へのみ電話連絡。
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。

随時募集 **新宿いきいきサポーター presents**

新宿いきいき体操

【日時】毎週火曜日(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。

申込方法
8月26日(月)～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、こっくん体操も行います。

令和6年11月分団体受付

申込受付期間：9月10日(火)～9月20日(金)

◆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。
◆9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。
※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。

★活動団体メンバー会員募集★

※当館ご利用団体のメンバー会員の募集です。
館主催事業の募集ではございません。

アーバン句会

俳句に興味のある方を募集しています。
初心者、大歓迎です。
ぜひ、一度ご見学においでください。

【活動日】
毎月第2水曜日(月1回) 午後1時～4時

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。

申込不要 当日先着16名

ソフトダーツ開放

【日時】9月14日(土)・28日(土)
午後2時～4時
【場所】活動室①

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。

講師不在。時間内のお好きな時間に短時間でもお気軽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。

申込不要 当日先着25名

懐かしの映画会

①9月8日(日)(101分)
『見知らぬ乗客』1953年 米作品(字幕)
主演：ファーリー・グレンジャー
監督：A・ヒッチコック
②9月22日(日)(133分)
『トゥルー・ナイト』1995年 米作品(字幕)
主演：ショーン・コネリー

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ませんか? ※通信費はご負担ください。

はじめての人
大歓迎(〇)

9月は9日・23日(月)
午後2時～午後3時です。

9月9日(月)
ID: 846 0553 2698
パスワード: 446406

9月23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**

9月1日・15日(日)
午前10時30分～11時30分 長尾 博子 先生
ID: 953 5445 0115 パスワード: 133002
曲のリクエストは、nishishinjuku-online@foryou.or.jp

先着8名 スマホ相談会(小川先生)

【日時】9月14日(土) 午前10時～15時
申込方法 ※お時間は、1人30分となります
9月2日(月)～ご本人がお電話または当館受付にて