


# 5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 (木)	2 (金)	3 (土・祝)
				午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会		午後2時～ らくちん フィットネス
4 (日・祝)	5 (月・祝)	6 (火・祝)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
午後2時～ かるたサロン	午後1時30分～ 職員のスマホ相談	午後2時～ 新居いきいき体操	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1時30分～ 大人のぬりえ	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  午後2時～ 初心者パソコン講座  午後6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ 西新宿ダーツ & カフェ
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
午後1時～ 懐かしの映画会  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	12時30分～ アロマカフェ  午後2時～ 新居いきいき体操	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ  午後2時～ ボディケア	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会		午後2時～ らくちん フィットネス
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
午前10時～ ポッチャを楽しむ  午後1時～ カラオケ開放	午前10時30分～ 朗読トレーニング教室  午後1時30分～ 折り紙サロン  午後1時30分～ 職員のスマホ相談	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1時30分～ 大人のぬりえ	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～ 初心者パソコン講座  午後6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ ダーツ開放
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
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2時～ ボディケア		午後2時～ ビューティーアップ ネイル	午後2時 テレビゲームで遊ぼう

# 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142号 2025年 5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  
地域のどなたでも  
お気軽にどうぞ！



西新宿ダーツ&カフェ



(バイオリンの演奏会もありますよ！)



【日 時】5月10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。

地域交流の場としてカフェを楽しみながら、ダーツもプレイできます。  
さらにバイオリンの演奏会も開催します。どうぞ、お楽しみに！  
(コーヒー又は紅茶とおやつで100円です！)

ソフトダーツ開放

【日 時】5月10日(土)午後3時～5時  
24日(土)午後2時～4時

【場 所】活動室①  
講師不在。どなたもご自由にご参加できます。  
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

テレビゲーム遊ぼう

【日時】5月25日(日)・31日(土)  
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いきます。  
職員が丁寧にお教えますので、  
お気軽にご参加ください。



申込不要

アロマハンド  
トリートメント

【日時】毎月第2・4火曜日  
午後12時30分～2時

【講師】太田美季 氏  
1人10分程度、オイル代200円です。  
コーヒーや紅茶も提供しております。  
お気軽にお立ち寄りください。



先着20名

脳トレチャレンジ

【日 時】5月7日～9月3日  
第1水曜日(全6回)  
午前10時30分～11時30分

【講 師】館職員

申込方法

現在募集中～定員に達するまで  
4月から開催中の講座ですが、空きがございます。

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、みんなで楽しく脳トレに  
チャレンジしましょう!! (認知機能テストも行います)



先着6名

ワイヤークラフト教室

【日時】6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

5月25日(日)～ご本人が電話または当館受付にて

今回は小物入れを作ります。  
自分だけの素敵な小物入れを作しましょう!!



随時募集

基礎から学べる  
民謡教室

【日時】第2金曜日  
午後1時30分～3時

【講師】熊谷妙子 氏  
踊りに興味のある方、初心者の方、大歓迎です！  
地域の盆踊りの練習にもなりますよ。  
毎回皆様と楽しく踊っていますので  
お気軽にお問い合わせください。



随時募集

楽しい  
大人の脳ミョク

【日時】毎月第2・第4木曜日  
午前11時00分～12時00分

【講師】平川和江 氏  
リズムに合わせて歌ったり、足踏みや、手を  
叩いたり、動いたり楽しく脳トレをします。  
初心者の方大歓迎です。



## 「にしん・まいぎゃりー」

### 色鉛筆彩色画の世界

作者：藤本博史氏

令和7年度の自作のカレンダーの原画です。4月に始まり、来年3月までのカレンダーに合わせた彩のある絵をご紹介します。

**開催期間延長！**

**開催期間：5月1日(木)～5月21日(水)**

**★只今、6月以降の出展者募集中！**

## 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。  
●いきいきサポーターの方も、募集中です●

## 申込方法

4月26日(土)～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。

## 高齢者マッサージ

日時：5月9日・23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。

## ★団体メンバー募集★

### フラダンス初心者コース

【日時】第4水曜日 午後2時～4時

フラダンス初心者コースを設けます。  
参加希望者は館職員にお尋ねください。

※人数が集まり次第、  
初心者コースを開催いたします。  
予めご了承くださいませ。



### 麻雀サロン・ロンロン

【日時】5月11日(日)・25日(日)  
午後1時～5時

当日は1階受付にて番号札をお受けください。  
（番号札は9時からお渡しいたします）  
開催時間の10分前に入室できます。

※事前の申込は不要です。  
参加希望者は受付までお越しください。



## 令和7年7月分団体受付

**申込受付期間：5月10日(土)～5月20日(火)**

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
  - ◆5月25日(日)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】5月9日(金)・23日(金)  
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

4月28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、  
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）

パソコン  
未経験者  
大歓迎！



各日先着3名

### パソコン相談会

【日時】5月7日(水)・21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

4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対応してくれます。



抽選3名

### ビューティーアップ ～ネイル～

【日時】5月30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

5月13日(火)～5月15日(木)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
5月16日(金)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。



各日先着3名

### 職員の スマホお悩み相談

【日時】5月5日(月)・19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

4月28日(月)～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。



申込不要

### 懐かしの映画会

【日時】5月11日(日)  
午後1時～（90分）  
【映画】『西部の4人』  
1948年に上映された  
モノクロ映画です。



随時募集

### かるたサロン

【日時】第1日曜日 午後2時～4時  
第3火曜日 午後10時～12時

コミュニケーションを取りながら楽しく  
かるたをします。百人一首を学びながら  
プレイするので初心者大歓迎です！  
お気軽にご参加ください。



申込不要

### カラオケ開放♪

【日時】5月18日(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♪

※参加人数が多い場合は、  
お待ちいただく場合がございます。



☆にしん☆

### 「もったいない！」処分市！

いらなくなった物や、勿体ないから誰か買って！  
そんな気持ちで集まったものを期間限定で必要な  
方に無料で差し上げます。

場所：1階ピロティ  
期間：5月11日(日)～5月31日(土)



見に来てね！



西新宿シニア活動館（指定管理者）社会福祉法人率優会  
〒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。

