

2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	午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～ 新宿いきいき体操	午前10時30分～ 囲トレチャレンジ 午後1時30分～ 大人のぬりえ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ らくちゃん フィットネス
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前10時～ ポッチャを楽しもう 午後1時～ 横かしの歌謡会 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	午前10時～ 気軽にワボラカフェ 午後2時～ ボディケア	午前11時～ リトミック 午後1時30分～ リメイク＆ソーキング 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
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午後1時～ カラオケ開放 午後1時30分～ 職員のスマホ相談	午前10時～ 朗読トレーニング教室 午後1時～ 朗読トレーニング教室 午後1時30分～ 折り紙サロン	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新宿いきいき体操	午後1時30分～ 大人のぬりえ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ ビジュアル系が やってくる！ うたごえひろば！ 午後6時～ ハワイアンキルト サロン ※12:15～ フォー・ユータイトルは イベント開催のため 中止となります。	午後2時～ らくちゃん フィットネス
22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 新宿いきいき体操	午後2時～ ボディケア 午後2時～ はじめての フラダンス②	午前10時～ 気軽にワボラカフェ 午前11時～ リトミック 午後1時30分～ リメイク＆ソーキング サロン	午後2時～ ダーツ開放 初心者パソコン講座 午後1時30分～ 職員のスマホ相談	

西新宿シニア活動館だより

第151号 2026年2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。



←QRコードから当館のホームページにアクセスできます

先着40名
申込期間：1/25～2/20
申込方法：お電話・当館窓口

ビジュアル系がやってくる！ うたごえひろば！

日時：2月20日(金)午後2時～3時
場所：活動室1

講師：Rosalia 氏

今回の先生は、ビジュアル系お兄さん。
ピアノ演奏で、みんなで歌いましょう！
(歌は歌謡曲など、です。)

※当日の参加も可能です！

※恐れ入りますが、イベント開催のため
12:15～フォー・ユータイトルは中止となります。
誠に申し訳ございません。



申込不要
地域のどなたでも
お気軽にお問い合わせください

西新宿ダーツ＆カフェ



ソフトダーツ開放

【日 時】2月14日(土)午後2時～4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。
(コーヒー又は紅茶とおやつのセットで100円です！)

ハンドメイドを楽しもう！【日時】3月15日(日)①午前の部10時～12時

2月15日(日)～定員まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
ハンドメイドサポーター
にしんはんどめいど俱楽部(高齢者等支援団体)

和柄布巻ネックレス作り

【定員】①先着5名
②先着5名

材料費：300円

レザーコインケース作り

【定員】①先着5名
②先着5名

材料費：300円

レザーキーホルダー作り

【①②申込不要
材料無くなり次第終了
材料費：100円】

★勿体ない市出品者申込★

【申込期間】1月18日(日)～2月22日(日)

使わなくなった品物を
誰かに貰ってほしい方は、
出品申込みのうえ
3月以降に品物を集めます！



※出品したい方は、事前申込をして、
品物リスト作成・搬入方法などの説明を致しま
す。詳しくは事務所まで問い合わせください。
★勿体ない市は3月15日(日)を予定しています。

随時募集

新宿いきいきサポートー 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

1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、ごっくん体操も行います。

高齢者マッサージ

日 時：2月20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窓口にて

- <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。

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。

「にしん・まいざらー2月」

俳句 お題：『冬』

開催期間：2月6日(金)～
2月27日(金)

出展：アーバン句会の皆さん

当館で活動している句会グループの作品を紹介します！

各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日 時】2月13日(金)・27日(金)

午後2時～3時30分（二人同時に）

【講 師】館職員

パソコン
未経験者
大歓迎！

申込方法

2月2日(月)～2月6日(金)まで

ご本人がお電話または当館窓口にて

2月7日(土)より当選者にのみ電話連絡。

参加者様が学びたい要望に沿った講座をいたします。

職員が丁寧にお教えますので、お気軽にご参加ください。

（ご自身のパソコンを持参しなくても参加可能です）



各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日 時】2月15日(日)・28日(土)

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

2月3日(火)～2月6日(金)まで

ご本人がお電話または当館窓口にて

2月7日(土)より当選者にのみ電話連絡。

スマホ操作でわからないことを職員が丁寧にお教えします。

※ご不明な点をメモに記載してお越しください。

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。
コーヒーも提供しております。
お気軽に立ち寄りください。



随時募集

楽しい大人のリトミック

【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。

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 午前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初心者大歓迎です！
お気軽にご参加ください。

申込不要

懐かしの映画会

【日時】2月8日(日)

午後1時～（102分）



【映画】『ダーティハリー』
1971年に製作された
アクション映画です。

申込不要

カラオケ開放

【日 時】2月15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♪

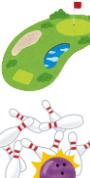
※人数が定員に達した場合は、
お待ちいただく場合がございます。

申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】2月6日(金)・22日(日)

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。
職員が丁寧にお教えしますので、
お気軽にご参加ください。

申込不要

ボッチャを楽しもう

【日時】2月8日(日)
午前10時～12時



初心者大歓迎！
経験者、未経験問わず募集いたします。
みんなでボッチャを楽しくプレイしましょう！
お気軽にご参加ください。

