
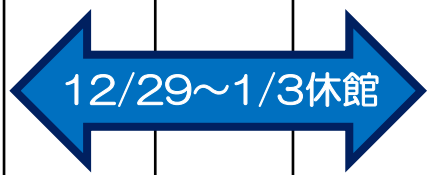



1月予定表

※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

				1 (木)	2 (金)	3 (土)
						
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
午後2時～ 新春かるた大会	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～ 新着いきいき体操	午前10時30分～ 脳トレチャレンジ 午後1時30分～ 大人のぬりえ	午前11時～ リトミック 午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	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)
午前10時～ ポッチャを楽しむ 午後1時～ 機かしの映画会 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～ 新着いきいき体操	午前10時～ 気軽にウポラカフェ 午後2時～ ボディケア		午後2時～ テレビゲームで遊ぼう 午後6時～ ハワイアンキルト サロン	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～ 船橋トレーニング教室 午後1時～ 船橋トレーニング教室 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～ 新着いきいき体操	午後1時30分～ 大人のぬりえ	午前10時～ 気軽にウポラカフェ 午前11時～ リトミック 午後1時30分～ リメイク&ソーイング サロン	午後2時～ 初心者パソコン講座	
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
午前10時～ 新春にしんフェスタ 	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～ 新着いきいき体操	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6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ らくちん フィットネス

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150号 2026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

2026新春 にしんフェスタ

主催：自主事業運営委員会
共催：西新宿シニア活動館

西新宿シニア活動館の
団体グループの日頃の活動発表と、
のど自慢達によるカラオケの披露
など新春にふさわしい
楽しい催物となっています！
是非、観に来てください。

日時：令和8年1月25日(日)
開 場：午前9時30分
開 演：午前10時～午後4時30分
場 所：西新宿シニア活動館

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

【日 時】 1月10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とのセットで100円です！)

ソフトダーツ開放

【日 時】 1月10日(土)午後2時～4時
※24日中止 (イベント準備のため)
【場 所】 活動室①

講師不在。どなたも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。

にしんまいぎゃらりー1月

『迎春』

制作：彩鬼&折り紙サロン

≪展示期間≫ 1月4日(日)～ 1月30日(金)

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★ 感染拡大防止へのご協力をお願いいたします

申込不要

懐かしの映画会



【日時】 1月11日(日)
午後1時～(89分)
【映画】 『陽は昇る』
1939年に公開された
フランスのモノクロ映画です。

追加募集10名様



参加費: 無料

はじめてのフラダンス教室②

【日時】 1月28日(水)～3月25日(水)
※第4水曜日午後2時～3時30分(全3回)
【講師】 藤沢 弘子氏 (7Aフラサークル)

申込方法

1月5日(月)～ご本人がお電話または
当館窓口にてお申込みください。

健康維持のために、フラ初めてみませんか。

各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日時】 1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

12月25日(木)～12月28日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
1月5日(月)より当選者にお電話連絡。
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)

パソコン
未経験者
大歓迎!



各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日時】 1月18日(日)・30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5日(月)～1月9日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
1月10日(土)より当選者にお電話連絡。
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。



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

12月26日(金)～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。

西新宿麻雀クラブ 団体メンバー募集中!

【日時】 毎週木曜日13時～17時
お気軽にご見学ください。

※当館が開催する事業ではないため
お問い合わせは団体の代表者にお繋げします。

随時募集

楽しい 大人のリズムク

【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

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。



高齢者マッサージ

日 時: 1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。

令和8年3月分団体受付

申込受付期間: 1月10日(土)～1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。
◆1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。

申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】 1月5日(月)・16日(金)
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

カラオケ開放

【日時】 1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♪

※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

ポッチャを楽しもう

【日時】 1月11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。
みんなでポ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。



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

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。



★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
誰かに買ってほしい方は、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月中旬に開催予定をしています。

