

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)			
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～新宿いきいき体操	午前10時30分～脇トレチャレンジ	午前11時～リトミック	午後1時30分～民謡教室	午後2時～西新宿ダーツ&カフェ
午後2時～テレビゲームで遊ぼう		午後2時～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～初心者パソコン講座		
11(日)						
午前10時～ポッチャを楽しもう	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	午前10時～気軽にウボラカフェ	午後2時～テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ハワイアンキルトサロン	午後2時～らくらんフィットネス
午後1時～懐かしの歌謡会		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～あみものサロン						
18(日)						
午後1時～カラオケ開放	午前10時～朗読トレーニング教室	午前10時～かるたサロン	午前10時～気軽にウボラカフェ	午前11時～リトミック	午後2時～初心者パソコン講座	
午後1時30分～職員のスマホ相談	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	午後1時30分～大人のぬりえ	午後1時30分～リメイク＆ソーゲングサロン		
25(日)						
午前10時～新春にししんフェスタ	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～ボディケア	午後2時～はじめてのフラダンス②	午後1時30分～職員のスマホ相談	午後2時～らくらんフィットネス

西新宿シニア活動館だより

第150号 2026年1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

2026新春☆にししんフェスタ



主催：自主事業運営委員会
共催：西新宿シニア活動館

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

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。



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



ソフトダーツ開放

【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のセットで100円です！)

【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。どなたもご自由にご参加できます。
先端がプラスティック製で危険度が
少なく気軽に行える室内スポーツです。

にししんまいぎゃらリー1月



制作：彩鬼&折り紙サロン

《展示期間》1月4日(日)～1月30日(金)

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名程



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 (アフラサークル)

申込方法

1月5日(月)～ご本人が電話または
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

パソコン
未経験者
大歓迎!

【日時】1月9日(金)・23日(金)

午後2時～3時30分(二人同時に進行)

【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)

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。

随時募集

新宿いきいきサポート 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・发声・滑舌や
顔・口の体操、ご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

基礎から学べる 民踊教室

【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、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。

西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人奉公会

〒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
誰かに貰ってほしい方は、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。

詳しく述べ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おります。

申込不要

ボッチャを楽しもう

【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。