

7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

| 7月 | | 1 (水) | 2 (木) | 3 (金) | 4 (土) | |
|---|---|--|--|--|--|---|
| | | 午前9時～12時 フリーカラオケ 午前10時30分～ 劇トレチャレンジ 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1時～5時 フリーカラオケ 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 | |
| 5 (日) | 6 (月) | 7 (火) | 8 (水) | 9 (木) | 10 (金) | 11 (土) |
| 午前9時～12時 午後1時～5時 フリーカラオケ 午後2時～ かるたサロン 午後2時～ あみものサロン | 午後1時30分～ 折り紙サロン | 午後2時～ 新着いきいき体操 | 午前9時～12時 フリーカラオケ 午後2時～ ポディケア | ※午前10時～ 気軽にの ボラカフェ 午前11時～ リトミック 午後2時～ リメイク&ソーイング サロン ※7/23の振替日 | 午後1時30分～ 盆踊り練習会 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 |
| 12 (日) | 13 (月) | 14 (火) | 15 (水) | 16 (木) | 17 (金) | 18 (土) |
| 午前10時～ ポッチャで交流!! 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 | 午後2時～ 新着いきいき体操 | 午後1時30分～ 大人のぬりえ | 午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会 | 午後1時～5時 フリーカラオケ | 午後2時～ らくちん フィットネス |
| 19 (日) | 20 (月) | 21 (火) | 22 (水) | 23 (木) | 24 (金) | 25 (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 | 午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新着いきいき体操 | 午前9時～12時 フリーカラオケ 午後2時～ ポディケア | 午前11時～ リトミック 午後2時～ 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 | 午後1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ ソフトダーツ開放 |
| 26 (日) | 27 (月) | 28 (火) | 29 (水) | 30 (木) | 31 (金) | |
| おまつり 午前10時～ 納涼祭 | 午後2時～ パワーアップ トレーニング | 午後2時～ 新着いきいき体操 | 午前9時～12時 午後1時～5時 フリーカラオケ 午前10時～ ポッチャで交流!! 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう | | 午前9時～12時 午後1時～5時 フリーカラオケ | |

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156号 2026年 7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!



西新宿シニア館 夏祭り・納涼祭

詳細は
ポスター
チラシを
ご覧ください!

【日時】7月26日(日) 午前10時～午後4時
【概要】歌声広場、パンダの音楽会、フラダンス、自由にカラオケ、勿体ない処分市、盆踊り、ミニ屋台など、盛りだくさんの内容です。12時30分～14時アロマハンドも開催します。お楽しみに!

フリーカラオケ 始めました!

開放されている日時限定で、どなたでも、気軽に歌えます!
(午前:9時～12時・午後:13時～17時) (お部屋の上限6名)
(入退室の時間、自由。操作は各自でお願いします)

【日時】1日(午前) 3日(午後) 5日(午前・午後) 8日(午前) 17日(午後)
22日(午前) 29日(午前・午後) 31日(午前・午後)
※日時は、毎月変わります。裏面カレンダーも確認してね!

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(人形劇も開催します)

【日時】7月11日(土)午後2時～4時
※ソフトダーツ開放は午後3時～5時まで
【場所】活動室①
【定員】当日、先着30名。調理室前で受付。
【人形劇】ハバードおばさんと犬



ソフトダーツ開放
【日時】※7月11日(土)午後3時～5時
7月25日(土)午後2時～4時
【場所】活動室①
※7/11 人形劇開催のため午後3時から開催
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。

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で100円です!)

抽選20名

初心者のための 日本の踊りを楽しもう!

【日時】8月14日～3月12日
毎月第2金曜日
午後1時30分～3時

申込方法 ※8月2日頃当選者の方のみご連絡
7月10日(金)～7月28日(火)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて

☆にしん☆ 「夏! 勿体ない処分市!

いらなくなった物や、勿体ないから誰か貰って!
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: 2階・活動室③

期間: 7月26日(日)午前11時～

【夏祭り・納涼祭同時開催】



申込不要

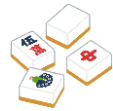
毎月開催 フォー・ユー体操

【日時】毎週月曜日～土曜日
午後12時15分～12時45分
【講師】館職員
西新宿シニア活動館の職員が
日替わりで体操を担当いたします。
お気軽にご参加ください！



健康麻雀大会 (自主事業運営委員会主催)

【日時】7月30日(木)
午前10時～午後5時
【定員】※先着36名
【参加費】無料
【申込期間】6月25日(木)～7月10日(金)
ご本人がお電話または当館窓口にて
※麻雀を理解されている方のみ参加可能



皆さんの作品
お待ちしております

「にしん・まいぎゃらりー7月」
ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを皆さまにご買いただける
ようミニギャラリーを常設しています。

日本画『彩鬼の世界』Ⅲ
雅号：那須 彩鬼

江戸友禅絵師として若いころに活躍！
「真・善・美」をもって絵を描く心を伝えます。

開催期間：7月1日(水)～7月25日(土)

「にしん・まいぎゃらりー8月」
写真を募集中！

テーマ：涼しげな写真

募集期間：6月25日～7月25日
1点からでも大丈夫。
色んな写真を集めて展示します。
まいぎゃらりー8月に展示予定。

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

6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、ごっくん体操も行います。

刺繍クラブ 団体メンバー募集中！

【日時】毎月第1・第3木曜日
午後1時～5時
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。

各日抽選4名

初心者パソコン講座

【日時】7月10日(金)・24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

6月29日(月)～7月3日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月4日(土)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)

各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日時】7月19日(日)・25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

7月6日(月)～7月10日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月11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教えます。
※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：7月3日(金)・24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9月分団体受付

申込受付期間：7月10日(金)～7月20日(月)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
- ◆7月25日(土)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

懐かしの映画会

【日時】7月12日(日)
午後1時～(94分)
【映画】『雨に唄えば』
1952年に製作された
ミュージカル映画です。



申込不要

カラオケ開放

【日時】7月19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。



申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】7月3日(金)・20日(月)・29日(水)
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。
職員が丁寧に教えますので、
お気軽にご参加ください。



申込不要

ポッチャで交流！！

【日時】7月12日(日)・29日(水)
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。

