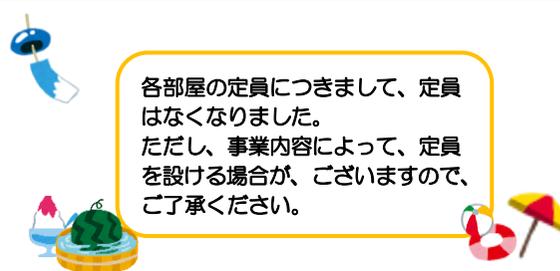


8月予定表

※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)
 <p>各部屋の定員につきまして、定員はなくなりました。ただし、事業内容によって、定員を設ける場合がございますので、ご了承ください。</p>				午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後1時30分～ やさしい書道	午前10時30分～ やさしいヨガ 午後2時～ らくらん フィットネス
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後2時～ かるたサロン 午後2時～ 初心者パソコン講座	午前10時30分～ フラダンス教室 午後2時～ eスポーツ体験会 ※折り紙サロンは お休みです。	午前10時30分～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新宿いきいき体操	午前10時30分～ 劇トレサロン 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	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6時30分～ Ukukikiの ハワイアンキルトサークル	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午後2時～ ダーツ開放
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみものサロン	午後2時～ Zoom de teatime 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～3時30分 新宿いきいき体操	午前10時～ 気軽にの ポラカフェ 午後2時～ ポテイクア	午後1時30分～ 職員スマホ相談 ※フォークダンスを 楽しむ会は お休みです。	午後1時30分～ やさしい書道	午前10時30分～ やさしいヨガ 午後2時～ 5くらん フィットネス
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後1時～ カラオケ開放 午後2時～ 初心者パソコン講座	午後2時～ 染め物サロン 午後2時～ eスポーツ体験会 ※折り紙サロンは お休みです。	午前10時～ かるたサロン 午前10時30分～ 暮らしに役立つ ソーイング 午後2時～3時30分 新宿いきいき体操	午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午前10時～ 気軽にの ポラカフェ 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後2時～ ビューティーアップ ネイル 午後6時30分～ Ukukikiの ハワイアンキルトサークル	午後2時～ ダーツ開放
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午後1時～ 麻雀サロン 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～ Zoom de teatime	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新宿いきいき体操	午後2時～ ポテイクア	午後1時30分～ 職員スマホ相談 午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午前11時～ リトミック体験会	午後2時～ 巫女舞を鑑賞しよう

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133号 2024年 8月

申込不要

巫女舞を鑑賞しよう

【日時】 8月31日(土) 午後2時～
【出演】 坂入 成美氏 (市ヶ谷亀岡雅楽会会員) ほか数名

巫女舞ってどのようなものでしょう？巫女舞や装束の説明などした後、実際に巫女舞を舞っていただきます。舞の歌と一緒に歌ったり、舞の最初の部分を踊ったりしてみよう。普段なかなか見る事の出来ない巫女舞の世界。ぜひご参加ください。



先着8名

スマートフォン&タブレット相談コーナー

【日時】 8月10日(土)
午前10時～12時
午後1時～3時
【ボランティアアドバイザー】 小川 英邦氏
※お時間は、1人30分となります。

申込方法
8月2日(金)～ご本人が電話または当館受付にて
お手持ちのスマートフォン・タブレットをご持参ください。
使い方や操作方法に関する相談会を開催します。
※通信費はご負担ください。

追加募集
抽選 若干名

♡ukiuki♡

夜間事業

ハワイアンキルトサークル

【日程】 8月9・23日、9月6・20日、10月4・18日
11月8・22日、12月6・20日 すべて金曜日
【時間】 午後6時30分～8時30分
※入室は午後6時から可能です。
【講師】 館職員

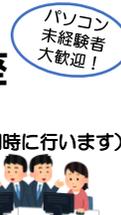
申込方法
7月25日(木)～8月5日(月)
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月6日(火)より当選者にお電話連絡。
ハワイアンキルトで作りたいものを相談しながら、制作します。
簡単な物から大物まで。ハワイアンミュージックを聴きながら、癒しの時間を楽しみましょう。持ち物は講座の中で説明します。

各日先着2名

初心者パソコン講座

【日時】 9月1日(日)・15日(日)
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
8月15日(木)～、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
キーボードに慣れてい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、
グラフ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)



先着10名

楽しい大人の リトミック体験会

【日時】 8月30日(金)
午前11時～12時
【講師】 平川 和江氏

申込方法
8月13日(火)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
大人でも楽しく参加できるリトミックです、ピアノに
合わせてリズムを取ったり歌ったり、ピアノ講師でも
ある先生と楽しみながら脳トレにもなるので、是非
お試してみてください。



先着6名 色鉛筆色彩画を描こう!

【日時】 9月25日・10月23日・11月27日
午後2時～4時 全3回
【講師】 藤本 博史氏
【参加費】 無料

申込方法
8月19日(月)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて
持ち物は水彩色鉛筆と油性細マジックです。
お持ちでない方は、申込時にご相談ください。



各日先着3名

職員スマホお悩み相談

【日時】 9月6日(金)・20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
8月17日(土)～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。
※円滑に進めるため不明な点をメモに記載してご越し
ください。



自主事業運営委員会主催
共催：西新宿シニア活動館

ダーツ大会

【日時】 令和6年8月31日(土) 午後1時～5時
※午前10時～12時まで練習することができます。
【会場】 活動室①
【定員】 20名
【申込】 7月29日(月)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

初心者の方でも優勝の
チャンスがあります。
ぜひ、ご参加ください。



皆さんの作品
お待ちしております

「にししん・まいぎゃらりー」

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを皆さまにご覧いただけるようミニギャラリーを常設しています。

『油彩画の風景』
作者：相場 春治氏

作者が長年描きためていた絵画の中から、この時期にあった作品をピックアップしました。

開催期間：8月10日(土)～8月31日(土)

抽選4名 ビューティーアップ
～ネイル～

【日時】 8月23日(金)
①2時～②2時45分 ※お一人40分程度
③3時30分～④4時15分
【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
8月1日(木)～8月4日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月5日(月)より当選者にお電話連絡。
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 パソコン相談会

【日時】 8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
7月27日(土)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。

申込不要12名

カラオケ開放

【日時】 8月18日(日)
毎月第3日曜日 午後1時～4時
【参加費】 無料

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 当日先着25名

懐かしの映画会

①8月11日(日) (121分)
『菊次郎の夏』 1999年 邦画 (字幕)
主演：北野武
②8月25日(日) (91分)
『紳士は金髪がお好き』 1953年 米作品 (字幕)
主演：マリリン・モンロー

申込方法
当日どなたでもご参加いただけます。
時間は午前10時～または午後2時～です。
どちらかお好きな時間にご参加ください。



申込不要12名

麻雀サロン

【日時】 8月11・25日(日)
第2・4日曜日 午後1時～5時
【参加費】 無料

麻雀卓は3卓ご用意しております。
開催時間に15分前から入室のご案内をします。
その時間に定員に達している場合は、くじで順番を
決めてお待ちしております。



高齢者マッサージ

日時：8月16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。

令和6年10月分団体受付

申込受付期間：8月10日(土)～8月20日(火)

◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をお願いいたします。
◆8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 当日先着16名

ソフトダーツ開放

【日時】 8月10日(土)・24日(土)
午後2時～4時
【場所】 活動室①

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。

講師不在。時間内のお好きな時間に短時間だけでも
お気軽にご参加いただけます。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 当日先着10名程度

eスポーツ体験会

【日時】 8月5日(月)・19日(月)
午後2時～4時
【場所】 活動室③

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。
少しの時間でのご参加も可能です。

家庭用ゲーム機を使用して、ボーリングやサッカー
などスポーツの疑似体験をしてみませんか？
※転倒予防のため、くつ下を履いてください。



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 Zoom de teatime

Zoomを使って職員やオンラインで繋がった皆さまと
楽しくおしゃべりませんか？ ※通信費はご負担ください。

はじめての人
大歓迎(〇)

8月は12日・26日(月)
午後2時～午後3時です。

8月12日(月)
ID：846 0553 2698
パスワード：446406

8月26日(月)
ID：842 1468 5416
パスワード：527963

申込不要 オンライン
うたごえサロン

はじめの人
大歓迎(〇)

ピアニスト：長尾 博子 先生
素敵な伴奏を聴きながら歌を歌いませんか？
8月4日・18日(日) ※通信費はご負担ください
午前10時30分～午前11時30分

ID：953 5445 0115 パスワード：133002

曲のリクエストは、nishishinjuku-online@foryou.or.jpへ
「うたごえサロンリクエスト」と記載し5曲までメール
ください。

