

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



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	午前10時30分～ フラダンス教室 午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～3時30分 新居いきいき体操	午前10時30分～ 脳トレサロン 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
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (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～ 染め物サロン 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～3時30分 新居いきいき体操	午前10時～ 気軽にの ボラカフェ 午後2時～ ボディケア	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	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午前10時～ ダーツ開放 午後2時～ 笑い客一席 
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (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～ 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 新居いきいき体操	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 午後2時～ ビューティーアップ ネイル	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
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (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～ 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 新居いきいき体操	午後2時～ ボディケア 午後2時～ プチネイル	午前10時～ 気軽にの ボラカフェ 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン		 西新宿シニア館 夏まつり 
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	 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。 		
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	午前10時30分～ フラダンス教室 午後2時～ Zoom de teatime	午前10時30分～ 暮らしに役立つ ソーイング	午前10時～ 染め物サロン 午後2時～ eスポーツ体験会			

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132号 2024年 7月



西新宿シニア館

夏まつり

開催日: 7月27日(土)

内 容: 午前11時～……eスポーツ、ダーツ等
午後12時30分～…飲食の販売開始
午後1時30分～…盆踊り開始

どなたでもご参加
できます。ぜひ、
遊びに来てください。



各日先着2名

初心者パソコン講座

【日 時】8月4日(日)・18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

7月15日(月)～、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、
クラブ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)

各日先着3名

職員のスマホお悩み相談

【日 時】8月15日(木)・29日(木)
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18日(木)～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。
※円滑に進めるためご不明な点をメモに記載してお越し
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】7月13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

7月2日(火)～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。

各日先着3名

パソコン相談会

【日 時】7月3日(水)・17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

6月27日(木)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指導いたします。

申込不要

西新宿シニア活動館で
笑いを一席

2ヶ月続けて落語が登場!

【日 時】 7月13日(土) 午後2時～3時
【出 演】 当日のおたのしみ

落語・講談をお楽しみください。
落語で大いに笑って介護予防!!
消費生活相談で詐欺トラブル予防!!
楽しい中にもタメになる内容と
なっております。

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★ 感謝状の発行へご協力をお願いします

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」

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。

西新宿シニア活動館の
『職員たちの素顔は？』

職員のプロフィールを大公開。違った一面を見る事が出来るかも…。

開催期間：7月10日(水)～7月30日(火)

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(水)～ 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、こつくん体操も行います。

抽選2名 7才・ネイル

【日時】 7月24日(水)
①2時～②3時30分～
※お一人45分程度
【講師】 館職員(JNAネイリスト)
【参加費】 200円(材料費として)

申込方法

7月8日(月)～7月11日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月12日(金)より当選者にお電話連絡。

ネイルケア～カラーリング(ポリッシュ)～アート(一か所)となります。

高齢者マッサージ

日時：7月12日・26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。

抽選4名 ビューティーアップ～ネイル～

【日時】 7月19日(金)
①2時～②2時45分～
③3時30分～④4時15分
※お一人40分程度
【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

7月1日(月)～7月4日(水)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月5日(金)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。

令和6年9月分団体受付

申込受付期間：7月10日(水)～7月20日(土)

◆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。
◆7月25日(木)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。

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。



先着10名 暮らしに役立つ楽しいソーイング！
ボランティア担い手講座

【日時】 7月16・30日、8月6・20日、9月3・17日、
10月1・15日、11月5・19日 全て火曜日(全10回)
午前10時30分～12時
【講師】 練馬チクチククラブ

申込方法

7月10日(水)～定員に達するまで ご本人がお電話または当館窓口にて

前半は、着物のリメイク方法をみんなで学び作品を完成させます。
後半はダーニングの技法を学びエプロンなどを作ります。材料や道具等はご自身でご準備ください。

ダーニングとは「繕う」という意味で、ヨーロッパの針仕事の歴史ある修繕方法です。

申込不要 当日先着25名

懐かしの映画会

①7月14日(日)の上映作品(102分)
『おもいで夏』 1971年 米作品(字幕)
主演：ゲイリー・グラハム
②7月28日(日)(102分) 1954年
『略奪された7人の花嫁』米作品(字幕)
主演：ハワード・キール

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 当日先着16名

ソフトダーツ開放

【日時】 7月13日(土)午前10時～11時45分
※時間がいつもと違いますので、ご注意ください。
【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

麻雀サロン

7月14・28日(日)
午後1時～5時

麻雀卓は3卓です。
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いただく場合がございます。

申込不要

カラオケ開放

7月21日(日)
毎月第3日曜日
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 当日先着10名程度

eスポーツ体験会

【日時】 7月15日(月)・31日(水)
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。

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
楽しくおしゃべりしませんか？ ※通信費はご負担ください。

7月は15日・29日(月)
午後2時～午後3時です。

7月15日(月)
ID: 846 0553 2698
パスワード: 446406

7月29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

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？

※通信費はご負担ください

7月7日・21日(日)
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。