

10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

 10月			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
			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	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	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)
午後2時～ かるたサロン	午後1時30分～ 折り紙サロン 午後2時～ パワーアップ トレーニング	午後2時～ 新宿いきいき体操	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午後2時～ ボディケア	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1時30分～ 民謡教室 午後2時～ 初心者パソコン講座	午後1時30分～ 贈員のスマホ相談 午後2時～ ダーツ開放
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
午後1時～ 懐かしの映画会 午後2時～ あみものサロン		12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 新宿いきいき体操	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
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
午前10時～ ポッチャを楽しむ 午後1時～ カラオケ開放	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～ 新宿いきいき体操	午後2時～ ボディケア 午後2時～ はじめての フラダンス教室	午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 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 午後2時～ ビューティーアップ ネイル	午後2時～ 西新宿ダーツ &カフェ
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
午後1時30分～ 贈員のスマホ相談 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～ 新宿いきいき体操	午後3時～ ビブリオバトル入門			

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147号 2025年 10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！

 **西新宿ダーツ&カフェ** 

+ウクレレ演奏会(フルメリアウクレレクラブ)



【日 時】10月25日(土)午後2時～4時
※イベント開催のためダーツは午後3時～5時
【場 所】活動室①
【定 員】なし。当日に調理室前で受付。

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。さらにフルメリアウクレレクラブによるウクレレ演奏会を開催します。(コーヒー又は紅茶とおやつセットで100円です！)

ソフトダーツ開放

【日 時】10月11日(土)午後2時～4時
25日(土)午後3時～5時

【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。

抽選

午前 若干名
午後 5名

朗読トレーニング教室 午前・午後

～しゃべる読書、聞かせる読書～

【日 時】10月20日(月)～3月16日(月) 午前10時00分～12時00分
窓口・お電話で、希望の時間帯をお伝えください。 午後13時00分～14時30分
※極力、講座は休まないように出席ねがいます。

9月25日(木)～10月13日(月)まで
ご本人が電話または当館受付にて
10月14日(火)以降、当選者のみ電話連絡

一緒に本の朗読をしませんか？
聞く力、聞かせる力、想像力をトレーニング
で鍛えながら、楽しみましょう。

「にしん・まいぎゃらりー」

出展:アーバン句会の皆さん



『**俳句**』



お題:

秋

当館で活動している
句会グループの
作品をご紹介します！



開催期間: 10月11日(土)～11月7日(金)

本好きの方集まれ！

開催日

10月29日(水)

●午後3時～
4時30分

**ビブリオバトル
入門講座**

オススメの本を
みんなにも紹介したい



9月25日(火)～ご本人が電話または当館受付にて申込ください。

先着5名

秋の「新宿御苑」を散策！ 先着10名

街歩き講座参加募集！

【日時】11月19日(水)10時～12時30分

NPO法人めばえ工房・海野氏とウエストガーデンメンバーと共に歩きます。楽しく植物を観察して回ります。【参加費】新宿御苑入園料がかかります。



10月20日(月)～ご本人が電話または当館受付にて申込ください。詳しくは館にお尋ねください。

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

テレビゲームで遊ぼう

【日時】10月3日(金)・17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ますので、
お気軽にご参加ください。

申込不要

アロマハンド トリートメント

【日時】毎月第2・4火曜日
午後12時30分～2時
【講師】太田美季氏



1人10分程度、オイル代200円です。
コーヒーや紅茶も提供しております。
お気軽にお立ち寄りください。

高齢者マッサージ

日 時：10月17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。

随時募集

楽しい 大人のリズム

【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

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週日はお休みです)
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。
●いきいきサポーターの方も、募集中です●

申込方法

9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、こっこ体操も行います。

令和7年12月分団体受付

申込受付期間：10月10日(金)～10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。
 - ◆10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。

各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日時】10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

パソコン
未経験者
大歓迎!



申込方法

9月28日(日)～10月2日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
10月3日(金)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)

抽選3名

ビューティーアップ ～ネイル～

【日時】10月24日(金)
①2時～②3時～③4時～
お一人40分程度です。
【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

10月9日(木)～10月11日(土)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
10月15日(水)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。



先着20名

脳トレチャレンジ

【日時】10月1日～3月4日
第1水曜日(全6回)
午前10時30分～11時30分
【講師】館職員

申込方法

現在募集中～定員に達するまで
お気軽にご参加ください。



皆様がお楽しみいただける脳トレをご用意します。
脳の活性化を目指して、みんなで楽しく脳トレに
チャレンジしましょう!!(認知機能テストも行います)

各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日時】10月11日(土)・26日(日)
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

9月27日(土)～10月2日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
10月3日(金)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。

申込不要

懐かしの映画会



【日時】10月12日(日)
午後1時～(103分)
【映画】『カサブランカ』
ハリウッドを代表する
ラブストーリーです。

申込不要

カラオケ開放

【日時】10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。

申込不要

ポッチャを楽しもう

【日時】10月19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。

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。



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

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。