

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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		午後2時～ 新居いきいき体操	午前10時30分～ 脳トレチャレンジ 午後1時30分～ 大人のゆりえ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ ビューティーアップ ネイル 午後2時～ テレビゲームで遊ぶ	午後2時～ らくちん フィットネス
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (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1時30分～ 職員のスマホ相談	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 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6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ 西新宿ダーツ &カフェ
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
午前10時～ ポッチャを楽しむ 午後1時～ 懐かし映画会 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	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新居いきいき体操	午後1時30分～ 大人のゆりえ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ テレビゲームで遊ぶ	午後2時～ らくちん フィットネス
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
	午前10時～ 朗読トレーニング教室 午後1時30分～ 職員のスマホ相談	午前10時30分～ もっと知りたい！ イギリス文化 12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 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6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ ダーツ開放
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
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					

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144号 2025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



【日 時】 7月20日(日) 午前10時～午後4時
【概 要】 地域の皆さんに楽しんでいただくためのイベントとしてゲームや盆踊りなど開催します。地域の盆踊りに参加する練習にもなると毎年好評！ミニ屋台も出ます、お楽しみに！12時30分～14時アロマハンドも開催。

ウクレレに合わせて
みんなで歌おう

フラダンス
もあります



詳細は館にお尋ね下さい！

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

みんなで歌おう！
コーナーあり(2時～)



【日 時】 7月12日(土) 午後2時～4時
【場 所】 活動室① ※ダーツ開始は3時からとなります。
【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で100円です！)

ソフトダーツ開放
【日 時】 7月12日(土) 午後3時～5時
26日(土) 午後2時～4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玩べる室内スポーツです。

先着6名 **ハワイアンキルト風 summerコースター作り**
【日時】 8月2日(土) 午後13時30分～16時
【講師】 館職員 【材料費】 500円
夏っぽいコースターを手作りしませんか？
申込方法 7月15日(火)～定員になるまで
ご本人がお電話または当館窓口にて
持ち物：裁縫道具

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。

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。

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。

「にしん・まいぎゃりー」
シニアのハワイアンキルト
作品展
【展示期間】7月12日(土)～31日(木)

制作者: ukiuki/ハワイアンキルトサロン
参加メンバー
力作ぞろいの元気の出るハワイアンキルトの
魅力をお楽しみください。

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。
●いきいきサポーターの方も、募集中です●

申込方法
6月26日(木)～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、
こっくん体操も行います。

高齢者マッサージ

日時: 7月11日・25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。

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

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。

★団体メンバー募集★
ストレッチヨガ西新宿

【日時】 毎週水曜日(月4回) 午後1時～2時
※第5水曜日はお休みです。

ヨガマットを使い、楽しく活動しています。
見学大歓迎! ご希望の方は館受付に
お声かけください。
館から、団体代表にお繋げいたします。

※詳細は団体代表にお尋ねください。

麻雀サロン・ロンロン

【日時】 7月13日(日)・27日(日)
午後1時～5時

当日は1階受付にて番号札をお受取りください。
(番号札は9時からお渡しいたします)
開催時間の10分前に入室できます。
※事前の申込は不要です。
参加希望者は受付までお越しください。

令和7年9月分団体受付

申込受付期間: 7月10日(木)～7月20日(日)

◆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(金)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】 7月11日(金)・25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(日)～7月4日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月5日(土)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です)

随時募集 かるたサロン

【日時】 第1日曜日 午後2時～4時
第3火曜日 午前10時～12時

コミュニケーションを取りながら楽しく
かるたをします。百人一首を学びながら
プレイするので初心者大歓迎です!
お気軽にご参加ください。

抽選3名 ビューティーアップ
～ネイル～

【日時】 7月4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
6月27日(金)～6月29日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
6月30日(月)より当選者にのみ電話連絡。
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。

申込不要 ポッチャを楽しもう

【日時】 7月13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。

各日抽選3名 職員の
スマホお悩み相談

【日時】 7月7日(月)・21日(月)
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
6月28日(土)～7月1日(火)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
7月2日(水)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】 7月13日(日)
午後1時～(101分)

【映画】 『愛妻物語』
1951年に公開された
モノクロの半自伝映画です。

中止 カラオケ開放♪

7月のカラオケ開放は
納涼祭のため中止です。

申込不要 テレビゲームで遊ぼう

【日時】 7月4日(金)・18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。
職員が丁寧に教えますので、
お気軽にご参加ください。