

4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 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
 <h2 style="font-size: 48px; color: red;">4月</h2>							
午前10時30分～ 脳トレチャレンジ		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2時～ らくちん フィットネス	
午後1時30分～ 大人のぬりえ				午後6時～ ハワイアンキルト サロン			
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～ 新着いきいき体操	午後2時～ ボディケア	午前11時～ リトミック	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	
				午後2時～ リメイク&ソーイング サロン		※12:15～ フォー・ユー体操は イベント開催のため 中止となります	
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～ パワーアップ トレーニング	12時30分～ アロマカフェ	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2時～ らくちん フィットネス	
午後2時～ あみものサロン		午後2時～ 新着いきいき体操					
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～ 折り紙サロン	午前10時～ かるたサロン	午後2時～ ボディケア	午前10時～ 気軽に♡ボラカフェ	午前11時～ リトミック	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1時30分～ 職員のスマホ相談		午後2時～ 新着いきいき体操		午後2時～ リメイク&ソーイング サロン			
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (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	12時30分～ アロマカフェ					
		午後2時～ 新着いきいき体操					

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153号 2026年 4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

(南京玉すだれも開催します！)



【日 時】4月11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】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。さらに南京玉すだれも開催します。どうぞ、お楽しみに！
(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】4月11日(土)午後3時～5時
※今月は1回のみ開催
【場 所】活動室①
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。

恐れ入りますが、南京玉すだれ開催準備のため
12:15～フォー・ユー体操は中止となります。誠に申し訳ございません。

にしん・まいギャラリー

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを
ご覧いただけるようミニギャラリーを常設！

「色鉛筆彩色画の世界」 作者：藤本博史氏

春恒例！令和8年度の自作のカレンダーの原画をご紹介します。

開催期間：4月10日(金)～4月30日(木)

★只今 5月以降の出展者募集中！★



3月25日(水)～4月7日(火)まで
ご本人が電話または当館受付にて
申してください。

春の代々木公園を散策しよう！ 街歩き講座参加募集

【日時】4月15日(水)10時～12時30分

先着10名


【集合場所】京王バス【宿51】十二社池の下バス停9時20分※

自然工房めばえの海野氏とウエストガーデンメンバー
と共に歩きます。楽しく代々木公園を散策して回ります。
「一人じゃ行けないけれど、皆となら久しぶりに歩いてみよう！」
春を感じに行きませんか。




♥※詳しくは館にお尋ねください


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！
 ※4月11日(土)はイベント開催のため中止です。




気軽に♡ボラカフェ
 【日時】 基本・第4木曜日
 午前10時～12時
 ※追加開催もあります。
申込不要 どなたでもご参加頂けます！お気軽にどうぞ。
 季節のイベントの飾りつけなど館のお手伝いやベルマーク整理、古切手整理などボランティア作業を中心に活動します。



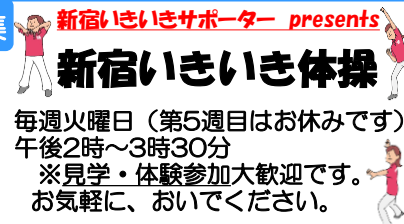
各日抽選2名
初心者パソコン講座
 【日時】 4月10日(金)・24日(金)
 午後2時～3時30分 (二人同時に行います)
 【講師】 館職員
申込方法
 3月30日(月)～4月3日(金)まで
 ご本人がお電話または当館窓口にて
 4月4日(土)より当選者にお電話連絡。
 参加者様が学びたい要望に沿った講座をいたします。
 職員が丁寧に教えますので、お気軽にご参加ください。
 (ご自身のパソコンを持参しなくても参加可能です)




各日抽選3名 **職員のスマホお悩み相談**
 【日時】 4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
 4月6日(月)～4月10日(金)まで
 ご本人がお電話または当館窓口にて
 4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。




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
 3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、ごっくん体操も行います。




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。



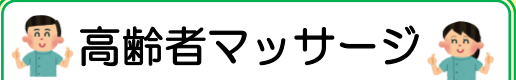
随時募集 **楽しい大人のトリック**
 【日時】 毎月第2・4木曜日
 午前11時00分～12時00分
 【講師】 平川和江氏
 リズムに合わせて歌ったり、足踏みや、手を叩いたり、動いたり楽しく脳トレをします。
 初心者の方大歓迎です。



随時募集 **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。




高齢者マッサージ
 日時：4月10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6月分団体受付
申込受付期間：4月10日(金)～4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。
 ◆4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。

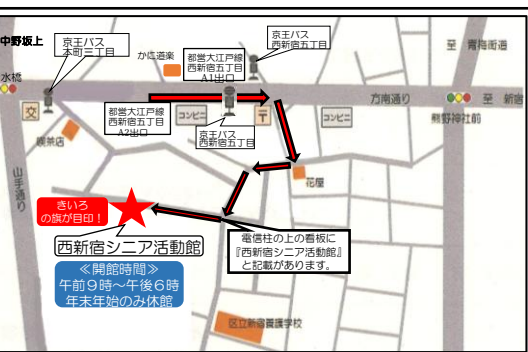
申込不要 **懐かしの映画会**
 【日時】 4月12日(日)
 午後1時～(136分)
 【映画】 洋画を上映予定です。
 上映時間は136分です。
 お気軽にお越しください。



申込不要 **カラオケ開放**
 【日時】 4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
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。



至 中野坂上 清水城 都営大江戸線 西新宿五丁目駅 A2出口 徒歩8分 西新宿シニア活動館 電話柱の上の看板に『西新宿シニア活動館』と記載があります。 <開館時間> 午前9時～午後6時 年末年始のみ休館

申込不要 **テレビゲームで遊ぼう**
 【日時】 4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。
 職員が丁寧に教えますので、お気軽にご参加ください。



随時お問合せ 歓迎♡
ukiukiハワイアンキルトサロン
 【日時】 基本毎月第1金曜日
 ※変更になる事があります。
 午後6時00分～
【持ち物】 裁縫道具、材料

申込不要 **リメイク&ソーイングサロン**
 【日時】 毎月第2・4(木) 午後2時～
【持ち物】 裁縫道具・材料

