

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 (金)	2 (土)
					午後6時～ ハワイアンキルト サロン	午後1時30分～ summerコースター作り 午後2時～ らくちん フィットネス
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
午後2時～ かるたサロン	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ 新着いきいき体操	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～ 民謡教室 午後2時～ 初心者/パソコン講座	午後1時30分～ 購買のスマホ相談 午後2時～ ダーツ開放
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
午前10時～ ポッチャを楽しむ 午後1時～ 懐かしの映画会 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	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～ 新着いきいき体操	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2時～ ビジュアル系が やってくる！ うたごえひろば！	午後2時～ らくちん フィットネス
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
午後1時～ カラオケ開放	午前10時30分～ 朗読トレーニング教室	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新着いきいき体操	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
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
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～ 新着いきいき体操	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1時30分～ リメイク&ソーイング サロン	午後2時～ ビューティーアップ ネイル 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後1時30分～ 購買のスマホ相談
31 (日)						

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145号 2025年 8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

先着40名

申込期間：7/25～8/15

申込方法：お電話・当館窓口

ビジュアル系がやってくる！ うたごえひろば！

日時：8月15日(金)午後2時～3時

場所：活動室1

講師：Rosalia 氏

今回の先生は、ビジュアル系お兄さん。
ピア/演奏で、みんなで歌いましょう！
(歌は歌謡曲など、です。)
※当日の参加も可能です！



先着15名

首都直下地震 新宿区の対策
～避難所、防災訓練のこと～

知って
いますか？

地域支え合い

申込方法

8月10日(日)～8月24日(日)
ご本人がお電話・当館窓口にて
お申込みください。

主催：やってみよう会

講師
新宿区危機管理課

※各家庭での(備蓄・転倒防止など)の話はありません。



「にしん・まいぎゃらりー8月」
【展示期間】8月10日(日)～9月6日(土)
「ギリシャ・エーゲ海&世界遺産」写真展

最新の旅の思い出・風景を皆様にご紹介いたします。 撮影：山中 昭和氏

自主事業運営委員会主催

親睦
ポッチャ大会

【日 時】 令和7年8月31日(日) 午後1時～4時
【会 場】 1階 活動室①
【定 員】 先着20名
【申 込】 7月1日～※8月23日
ご本人がお電話または当館窓口にて
※定員に達したら募集を締め切ります。



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

【日 時】 8月23日(土) 午後2時～4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。
(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】 8月9日(土) 午後2時～4時
8月23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
少なく気軽に行える室内スポーツです。



先着10名



参加費：無料

はじめてのフラダンス教室

【日 時】 9月24日(水)～11月26日(水)
※第4水曜日午後2時～3時30分(全3回)
【講師】 藤沢 弘子氏 (77フラサークル)

申込方法

8月10日(日)～ご本人が電話または
当館窓口にてお申込みください。

健康維持のために、フラ初めてみませんか。

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

7月26日(土)～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。

各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日 時】 8月8日(金)・22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

7月28日(月)～8月1日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月2日(土)より当選者の方にのみ電話連絡。
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)

パソコン
未経験者
大歓迎！



各日抽選3名

職員の
スマホお悩み相談

【日 時】 8月9日(土)・30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

7月27日(日)～8月1日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月2日(土)より当選者の方にのみ電話連絡。
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。



高齢者マッサージ

日 時：8月15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7年10月分団体受付

申込受付期間：8月10日(日)～8月20日(水)

◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
◆8月25日(月)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 テレビゲームで遊ぼう

【日 時】 8月4日(月)・29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を行います。
職員が丁寧に教えますので、
お気軽にご参加ください。



申込不要 カラオケ開放

【日 時】 8月17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♪
※参加人数が多い場合は、
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】 8月10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。



申込不要

懐かしの映画会

【日 時】 8月10日(日)
午後1時～(117分)
【映画】『少年時代』1990年公開
疎開先で出会った少年、進二と武。
少年達の繊細な心の交流が描かれる。
主題歌が、とても有名な映画です。



抽選3名

ビューティーアップ
～ネイル～

【日 時】 8月29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

8月9日(土)～8月11日(月)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月13日(水)より当選者の方にのみ電話連絡。
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。



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。

