

9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)
	午後1時30分～ 折り紙サロン	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～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ らくちん フィットネス
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
午後2時～ かるたサロン	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9時30分～ 首都圏下地蔵 新宿区の対策 午前10時～ 気軽に♡ ボラカフェ 午後1時30分～ ワイヤークラフト 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	※民謡教室は お休みです 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
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (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～ 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～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ らくちん フィットネス
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
午後1時～ カラオケ開放	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～ はじめての 新着いきいき体操	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6時～ ハワイアンキルト サロン	午後2時～ ダーツ開放
28 (日)	29 (月)	30 (火)				
午後2時～ マンドリンコンサート	午後1時30分～ 職員のスマホ相談					

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146号 2025年 9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

令和7年度 下半期 体操参加者 申込期間!!

抽選

パワーアップトレーニング・ボディケアエクササイズ・らくちんフィットネス

申込期間：8月29日(金)～9月12日(金)

当選連絡：9月13日(土)から、当選者のみ、順次電話でご連絡いたします。

定員：各体操20名 回数：全12回 ※上半期と同様に実施いたします。



パワーアップ トレーニング

日時：10月6日～3月23日

※10月は10/6、10/27

11月以降 第2・4月曜日

14:00～15:00

講師：猪股 富士子 氏

(日本体育協会スポーツ指導員)

セラバンドを用いて、筋力向上を
目的としたトレーニングを座位・
立位で行います。

ボディケア エクササイズ

日時：10月8日～3月25日

第2・4水曜日

14:00～15:30

講師：萩野 博 氏

(健康作りコーディネーター)

筋力低下が気になる方向けに、
座位・立位で体操を行います。
タオルも使用します。

らくちん フィットネス

日時：10月4日～3月21日

※1月は1/17、1/31

他月は第1・3土曜日

14:00～15:30

講師：澤 静子 氏

(介護予防運動指導員)

座位・立位を中心とした
ストレッチとリズムに合わせた
体操を行います。

先着30名

マンドリンコンサート

【日時】9月28日(日)

午後2時～3時

【講師】マンドリーノプリランテ

【参加費】無料

申込方法

9月4日(木)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて。

総勢20名のマンドリンやギター奏者のライブと歌謡曲など
と一緒に歌ったり、楽しみながらマンドリンの魅力を知って
頂ける機会になると嬉しいです。ご参加お待ちしております。



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

9月3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。

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)



先着6名

ワイヤークラフト教室

【日時】9月10日(水)

午後1時30分～3時

【講師】中川 登美子 氏

【参加費】500円

申込方法

8月27日(水)～ご本人が電話または当館受付にて

今回はワイヤーを使用して
プレスレットと指輪の2種類を作ります。



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★ 感染拡大防止へのご協力をお願いいたします

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。

日本画『彩鬼の世界』Ⅱ
雅号：那須 彩鬼

江戸友禅絵師として若いころに活躍！
「真・善・美」をもって絵を描く心を伝えます。

開催期間：9月10日(水)～10月4日(土)

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
12時30分～14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。

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
かるたは百人一首です。初心者大歓迎！

申込不要 西新宿ダーツ&カフェ

地域のどなたでも
お気軽にどうぞ！

【日 時】9月13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】9月13日(土)午後2時～4時
9月27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 (7アフラサークル)

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
8月26日(火)～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】9月12日(金)・26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
8月28日(木)～9月4日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(金)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)

各日抽選3名

**職員の
スマホお悩み相談**

【日 時】9月15日(月)・29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
8月27日(水)～9月4日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(金)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：9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11月分団体受付

申込受付期間：9月10日(水)～9月20日(土)

◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
◆9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。

申込不要 テレビゲームで遊ぼう

【日時】9月5日(金)・19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 懐かしの映画会

【日時】9月14日(日)
午後1時～(101分)
【映画】『マスク』1994年公開
マスクで変身するヒーローのコメディ映画です！

申込不要 ポッチャを楽しもう

【日時】9月14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 カラオケ開放

【日 時】9月21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。

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。



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。
初心者大歓迎です。

抽選3名 ビューティーアップ

【日 時】9月19日(金)～ネイル～
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)
【材料費】500円

申込方法
9月2日(火)～9月4日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(金)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。