

11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

						
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	1 (土)
午後2時～ かるたサロン		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～ 大人のぬり絵	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
9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	8 (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～ 新居いきいき体操	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	午前10時30分～ 土曜午前の ハーフコンサート 午後2時～ ダーツ開放
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	15 (土)
午後1時～ カラオケ開放	午前10時～ 組体操トレーニング教室 午後1時～ 組体操トレーニング教室 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	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新居いきいき体操	★午前10時～ 新宿御苑散策 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～ 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
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	22 (土)
午後2時～ アクリルたわし作り講座	午前10時～ 消しゴムスタンプ 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～ 新居いきいき体操	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～ 西新宿ダーツ & カフェ
30 (日)						
午前11時～ 健康フェスタ						

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148号 2025年 11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



健康フェスタ
11月30日(日)11～15時

ミニカフェ：11時30分～14時30分
ミニランチセット（ドリンク・スープ付き300円）

～アロマハンドトリートメント～
12：30～14：00（オイル料金・200円）

健康講話

11時～12時

【耳の聞こえと補聴器について】

講師：おおぬき耳鼻咽喉科・大貫純一医師

講師：リオン株式会社・八本咲紀氏

測定フェス

11時30分～15時

- 歩行AI測定・歩行補助具の展示（歩行器・杖）
- 栄養相談コーナー
- 健康測定（自律神経・脳年齢チェッカー）
- お薬の相談コーナー※当日先着6名（お薬手帳をご持参ください）

ミニ講話

- ①12:10～12:30【姿勢改善】猫背・反り腰・O脚セルフチェック
- ②12:40～13:00【腸活】免疫力UP・幸せホルモンを増やそう
- ③13:10～13:30【体質改善】自律神経・便秘・尿漏れ・冷え性ケア
- ④13:40～14:00【歩行力UP】筋力&バランストレーニング解説
- ⑤14:10～14:30【美肌ケア】肌水分チェック&ハンドクリーム体験

先着30名

申込期間：現在募集中～11/8

申込方法：お電話・当館窓口

土曜午前のハーフコンサート

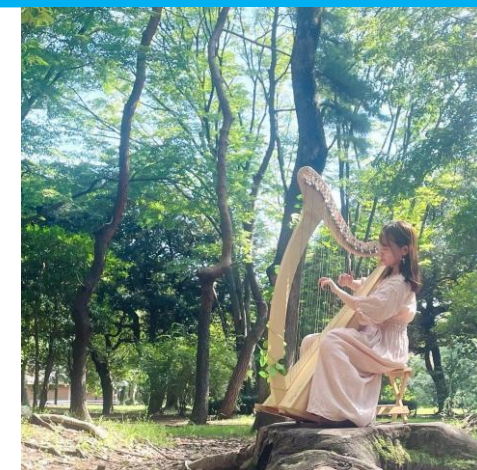
日時：11月8日(土)

10時30分～11時30分

場所：活動室1

講師：森 菜穂美氏

※当日の参加も可能です！



先着12名

ドレス型

アクリルたわし作り講座

【日時】11月23日(日)

午後2時～4時

【講師】あみものサロンメンバー

申込方法 参加費350円（材料費として）

11月6日(日)～定員に達するまで

ご本人がお電話または当館窓口にてあみものサロンのメンバーがアクリル毛糸を使用したかわいいドレスの作り方をお教えます。

秋の「新宿御苑」を散策！先着10名

街歩き講座参加募集中！

【日時】11月19日(水)10時～12時30分

NPO法人自然工房めばえ・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。

11月4日(火)※切・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

皆さんの作品
お待ちしております

「にしん・まいばりー」
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。

あみもの小物展

可愛い帽子やマフラーなど
冬に欠かせない小物を揃えました！

出展：あみものサロン他

開催期間：11月15日(土)～12月6日(土)

先着6名 消しゴムスタンプ

【日時】11月24日(月)
午前10時～12時
【講師】針原 秋穂 氏
【参加費】200円(材料費として)

申込方法
11月9日(日)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

スタンプ用消しゴムを使用して、雪中見舞いやオリジナルカードなど作成します。初心者の方も先生が丁寧に指導して下さるので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

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

【日時】11月22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】11月8日(土)午後2時～4時
11月22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6名 ワイヤークラフト教室

【日時】12月3日(水)
午後1時30分～3時
【講師】中川 登美子 氏
【参加費】500円(材料費として)



申込方法
11月18日(火)～ご本人が電話または当館受付にて

ワイヤーを使用して装飾を組み合わせた
クリスマスツリーを作ります。

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
10月26日(日)～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。

各日抽選2名

初心者パソコン講座

【日時】11月14日(金)・28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
10月27日(月)～10月31日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月1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)

各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日時】11月17日(月)・29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
10月28日(火)～10月31日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月1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お教えします。
※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：11月14日・28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1月分団体受付

申込受付期間：11月10日(月)～11月20日(木)

◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
◆11月25日(火)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。

抽選3名

ビューティーアップ ～ネイル～

【日時】11月21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
11月4日(火)～11月6日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月11日(火)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。

申込不要

懐かしの映画会

【日時】11月9日(日)
午後1時～(119分)
【映画】『サタデーナイトフィーバー』
若者の成長にダンスシーンを
交えながら描いた青春ストーリー。

申込不要

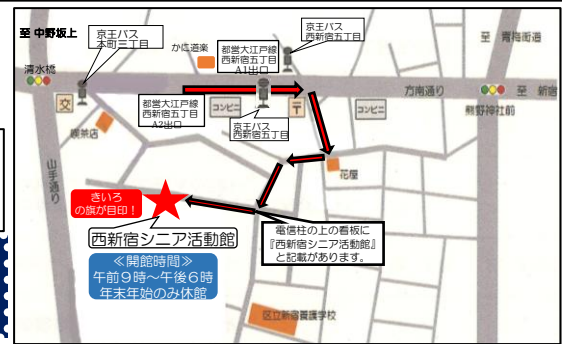
カラオケ開放

【日時】11月16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。



申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】11月7日(金)・21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。

申込不要

ポッチャを楽しもう

【日時】11月9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。