

# 6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2時～ 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
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2時～ リメイク&ソーイング サロン 午後2時～ ルールを再確認！ 自転車講習会	午後1時30分～ 盆踊り練習会 午後2時～ 初心者パソコン講座	午後2時～ ソフトダーツ開放
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
午前10時～ ポッチャで交際!! 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～ 折り紙サロン 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	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～ ヴァイオリン を聴こう!	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1時30分～ 職員のスマホ相談	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	午後2時～ ボディケア	午前10時～ 気軽にの ボラカフェ 午前11時～ リトミック 午後2時～ 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
28 (日)	29 (月)	30 (火)				
午後1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ あみものサロン	午前10時～ 消しゴムスタンプ					

# 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155号 2026年 6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20名  
申込期間：5/25～6/11  
申込方法：お電話・当館窓口

### ルールを再確認！自転車講習会

※協力：新宿警察署

日時：6月11日(木)午後2時～3時：活動室①

講師：新宿警察署交通総務係

※状況により、応募人数が増える可能性があります



先着20名  
申込期間：5/25～6/19  
申込方法：お電話・当館窓口

### ヴァイオリンを聴こう！

日時：6月19日(金)

午後2時～3時：和室

講師：吉村 あみ 氏

ボランティアの先生による

ヴァイオリンのコンサート！

気軽に、お越しください！



先着6名 **ワイヤークラフト教室**

【日時】6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

5月26日(火)～ご本人が電話または当館受付にて

今回はネックレスを作ります。  
ワイヤーだけで作る涼しげなネックレスです♥

先着6名 **消しゴムスタンプ**

【日時】6月29日(月)  
午前10時～12時  
【講師】針原 秋穂 氏  
【参加費】200円



申込方法

6月10日(水)～ご本人が電話または当館受付にて

スタンプ用消しゴムを使用して、暑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くださるので、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

★夏！勿体ない市 出品者募集！★

【事前申込期間】5月25日(月)～6月30日(火) 申込のみです！



使わなくなった品物を誰かに貰ってほしい方は、  
先ずは出品申込みのうえ、7月以降に品物を持参して頂きます。

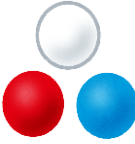
※出品したい方は、事前申込をしてください。  
自身で品物リスト作成・搬入方法など説明を致します。  
詳しくは事務所まで問い合わせください。

★「夏！勿体ない市」は納涼祭に合わせて開催を予定しています。

**申込不要** **ポッチャで交流!!**

【日時】6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。



**随時募集** **楽しく踊ろう  
地域盆踊り練習会**

【日時】6月12日、7月10日  
第2金曜日 午後1時30分～3時  
【講師】熊谷妙子氏

地域交流の盆踊り練習会を開催します。  
どなたもお気軽にご参加ください。  
親子の参加も大歓迎です!



**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】6月27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】6月13日(土)午後2時～4時  
6月27日(土)午後2時～4時  
【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。



**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**  
5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、ごっくん体操も行います。

**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!



**各日抽選2名** **初心者パソコン講座**

【日時】6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**  
6月1日(月)～6月5日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
6月6日(土)より当選者にもみ電話連絡。

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】6月21日(日)・28日(日)  
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8日(月)～6月12日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
6月13日(土)より当選者にもみ電話連絡。

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: 6月5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8月分団体受付**

**申込受付期間: 6月10日(水)～6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。  
◆6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** **懐かしの映画会**

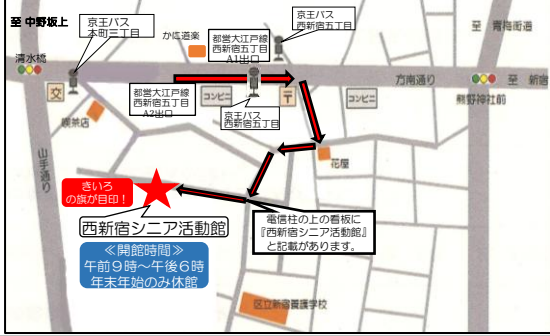
【日時】6月14日(日)  
午後1時～(103分)  
【映画】『黄色いリボン』  
1949年に製作された  
西部劇の映画です。



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。



**申込不要** **テレビゲームで遊ぼう**

【日時】6月5日(金)・15日(月)  
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** **カラオケ開放**

【日時】6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♪  
※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。

