

# 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1時30分～ 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下さるので、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。

