

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 (土)
2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
午後2時～ かるたサロン	午前10時30分～ 音の翼コンサート ～サクソとピアノによる 8月コンサート～	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)	15 (土)
午前10時～ ポッチャで交流!! 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1時30分～ 日本の踊りを楽しもう 午後2時～ 初心者/パソコン講座	午後2時～ らくちん フィットネス
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (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～ 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～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会		午後2時～ ダーツ開放
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
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 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	
30 (日)	31 (月)					

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157号 2026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：7/25～8/3
申込方法：お電話・当館窓口

日時：8月3日(月)
10時30分～11時30分
場所：活動室1

音の翼コンサート
～サクソとピアノによる
8月コンサート～

洗足学園音楽大学の学生さん達が
クラシックコンサートを公演！
気軽に、お越しください！



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】8月8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！)

【囲碁コーナー設置】
カフェスペースの一角で囲碁が出来ます！
興味のある方、初めての方、やってみませんか。



脳トレ
になるよ！

ソフトダーツ開放

【日 時】8月8日(土)午後2時～4時
8月22日(土)午後2時～4時
【場 所】活動室①
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。

「にしん・まいぎゃらいー8月」
【写真展】



【涼しげな写真】



展示期間：8月10日(月)
～8月31日(月)

少しでも涼しく感じてもらえたら幸いです

先着20名 ～初心者大歓迎～

俳句を楽しもう！

【日時】9月9日(水)
午前10時～12時
講師とアーバン句会メンバーが
サポートします！



申込方法
8月10日(月)～定員になるまで
ご本人がお電話または当館窓口にて申込下さい
初心者大歓迎！
俳句の基礎を学びます。
経験者、未経験問わず、みんなで俳句を詠んで
楽しめます。

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！



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。
初心者の方大歓迎です。



各日抽選3名 **初心者パソコン講座**

【日時】 8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
8月3日(月)～8月7日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月8日(土)より当選者にお電話連絡。

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】 8月16日(日)・23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
8月3日(月)～8月7日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
8月8日(土)より当選者にお電話連絡。

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。

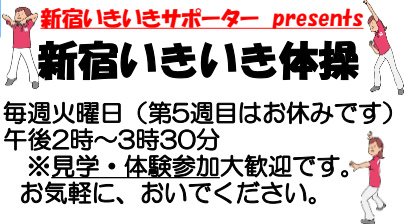


随時募集 **新宿いきいきサポーター presents**
新宿いきいき体操

【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
7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、こっくん体操も行います。



フリースペース始めました！
カラオケ、脳トレ、ぬりえ、
折り紙などご用意しております。
予約不要で自由参加OKです。
日時等は月末あたりに館内に掲示
いたします。詳しくは館職員にお問い
合わせください。ホームページやイン
スタグラムでもご確認いただけます。

申込不要 **懐かしの映画会**

【日時】 8月9日(日)
午後1時～(92分)

【映画】 『オペラの怪人』
オペラ座の怪人を基にした
ミュージカル映画です。



申込不要 **カラオケ開放**

【日時】 8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♪

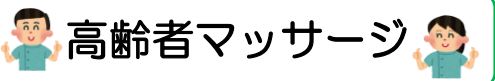
※人数が定員に達した場合は、
お待ちいただく場合がございます。



高齢者マッサージ

日 時：8月7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10月分団体受付

申込受付期間：8月10日(月)～8月20日(木)

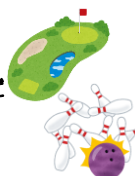
◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
◆8月25日(火)9時より利用承認書を返却いたします
※事務所窓口にて返却いたします。郵送をご希望の方は当館まで
ご連絡ください。
※団体活動時に新しい利用承認書を返却いたしますのでお申出ください。

※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。

申込不要 **テレビゲームで遊ぼう**

【日時】 8月7日(金)・17日(月)
午後2時～4時

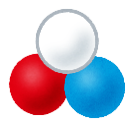
家庭用ゲーム機を使用して、
ボーリングやゴルフ、パドミントンなど
スポーツゲームを中心に行います。
職員が丁寧にお教えしますので、
お気軽にご参加ください。



申込不要 **ポッチャで交流！！**

【日時】 8月9日(日)
午前10時～12時

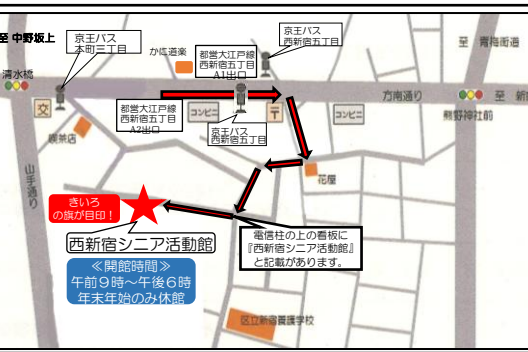
初心者大歓迎！
経験者、未経験問わず募集いたします。
みんなでポッチャを楽しくプレイしましょう！
お気軽にご参加ください。



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。



西新宿シニア活動館
《開館時間》
午前9時～午後6時
年末年始のみ休館

電停直上の看板に
『西新宿シニア活動館』
と記載があります

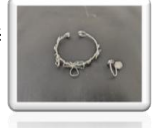
先着6名 **ワイヤークラフト**

【日時】 9月16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20日(木)～ご本人がお電話または当館窓口にて

今回はプレスレットと指輪を作成します。
秋の装いにあうアクセサリです♥



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

コミュニケーションを取りながら楽しく
かるたをします。百人一首を学びながら
プレイするので初心者大歓迎です！
お気軽にご参加ください。

