

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 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		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～ 大人のゆりえ	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会		午後2時～ らくちん フィットネス
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
午後2時～ かるたサロン	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	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～ 俳句を楽しむ 午後2時～ ボディケア	午前10時～ 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	午後1時30分～ 日本の踊りを楽しむ 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
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (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1時30分～ 観員のスマホ相談 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	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新居いきいき体操	午後1時30分～ ワイヤークラフト 午後1時30分～ 大人のゆりえ		午後2時～ ビジュアル系が やってくる!! うたごえひろば! ※12:15～ フォー・ユー体操は イベント開催のため 中止となります。 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
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
午後1時～ カラオケ開放 午後2時～ マンドリンコンサート	午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	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	午前の部:10時～ 午後の部:1時30分～ ※足の測定会 午後11時～ リトミック 午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会 午後2時～ リメイク&ソーイング	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
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
午後1時30分～ 観員のスマホ相談 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					

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158号 2026年 9月



←お知らせ、活動報告、フリースペースなどご確認できます!!

令和8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25日(火)～9月10日(木)

当選連絡: 9月11日(金)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12日～3月22日

第2・4月曜日

14:00～15:30

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14日～3月24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3日～3月20日

第1・3土曜日

※1月は16日、30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40名

申込期間: 8/25～9/18

申込方法: お電話・当館窓口

ビジュアル系がやってくる! うたごえひろば!

日時: 9月18日(金)午後2時～3時

場所: 活動室1 講師: Rosalia 氏

みんなで、歌謡曲など、一緒に歌いましょう!

※当日の参加も可能です!

※イベント準備のため、18日のフォー・ユー体操は
中止となります。予めご了承ください。



先着30名 マンドリンコンサート

【日時】9月20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

8月27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を
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。



足の測定会と相談会～自分の足を良く知いましょう～

- 日時：9月24日(木) ①10:00～ ②11:10～ ③13:30～ ④14:40～
- 講師：早川達也(豊岡いきいきプラザ職員)
- 定員：各時間7名 合計28名(抽選)
- 場所：2階 和室

申込方法

8月25日(火)～9月13日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にてお申込ください。
9月14日(月)より当選者へのみ電話連絡。



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】9月12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のセットで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。



ソフトダーツ開放

【日時】9月12日(土)午後2時～4時
9月26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。

脳トレ
になるよ！



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

8月26日(水)～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。

先着20名 脳トレチャレンジ

【日時】10月7日(水)～3月3日(水)
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2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)



各日抽選3名

初心者パソコン講座

【日時】9月11日(金)・25日(金)
午後2時～3時30分
【講師】館職員

申込方法

8月31日(月)～9月4日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(土)より当選者へのみ電話連絡。

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)

パソコン
未経験者
大歓迎！



各日抽選3名

職員の スマホお悩み相談

【日時】9月13日(日)・27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31日(月)～9月4日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
9月5日(土)より当選者へのみ電話連絡。

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4日(金)・18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11月分団体受付

申込受付期間：9月10日(木)～9月20日(日)

- ◆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(金)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。

※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】9月13日(日)
午後1時～(112分)
【映画】『グレンミラー物語』
1954年に製作された
音楽伝記映画です。



申込不要

カラオケ開放

【日時】9月20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♪

申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】9月7日(月)・21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

ポッチャで交流!!

【日時】9月13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。



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。



「にしん・まいぎゃりー」 俳句を楽しもう！お題は「秋」
展示期間：9月7日(月)～9月30日(水)
アーバン句会のメンバー作品