

10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 (木)	2 (金)	3 (土)
				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
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (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	午後2時～ 新居いきいき体操 (随時、募集中！)	午前10時30分～ 脳トレチャレンジ 12時50分～ ストレッチヨガ体験 午後1時30分～ 大人のゆり絵 午後2時30分～ はじめてのフラダンス	午前11時～ リトミック 午後2時～ 刺繍を楽しみましょう 午後2時～ リメイク&ソーイング	午後1時30分～ 日本の踊りを楽しもう 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
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
午前10時～ ポチャで交流!! 午後1時～ 懐かし映画会 午後2時～ あみものサロン	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 (随時、募集中！)	午前9時30分～ ミット打ち体験会 12時50分～ ストレッチヨガ体験 午後2時～ ポディケア 午後2時30分～ はじめてのフラダンス	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	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
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
午後1時30分～ 職員のスマホ相談	午後1時30分～ 折り紙サロン 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 (随時、募集中！)	午後1時30分～ 大人のゆりえ 12時50分～ ストレッチヨガ体験 午後2時30分～ はじめてのフラダンス	午前10時～ ボラ撃カフェ 午前11時～ リトミック 午後2時～ 刺繍を楽しみましょう 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1時30分～ 職員のスマホ相談 午後2時～ ソフトダーツ開放
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
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 (随時、募集中！)	12時50分～ ストレッチヨガ体験 午後2時～ ポディケア 午後2時30分～ はじめてのフラダンス	午前の部 10時～ 11時10分～ ★足の測定会 午後の部 1時30分～ 2時40分～ ★足の測定会	午後2時～ かっぱれ ふくしぱが やってくる！	

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159号 2026年 10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!!

予告!

健康フェスタ2026 開催!

～測って、知って、体験して! 楽しく始める介護予防!～

日時: 11/1(日) 11時～16時 詳細は館内・別紙・ポスター等で!

予告!

足の測定会と相談会 ～自分の足を良く知りましょう～

・好評につき、追加開催! 10月29日(木)決定!

詳細は館内や別紙・ポスター等をご覧ください。

・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)

申込方法

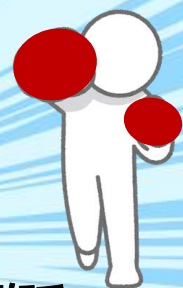
9月25日(木)～

ご本人がお電話または当館窓口にてお申込ください。



未経験者
大歓迎!

ミット打ちを安全に 体験しよう!



・日時: 10月14日(水) 午前9時30分～

・申込: 9月25日(金)～10月3日(土)

・定員: 8名(抽選) ★ご本人がお電話または当館窓口にて

・10月4日(日) から当選者のみ、順次電話でご連絡いたします。

進行・サポートを高齢者等支援団体「やってみよう会」が担います。

詳しい内容はポスター、チラシ。シニア館までお問い合わせください

先着30名

かっぱれ ふくしぱがやってくる!

【日時】 10月30日(金) 14時00分～15時00分

【申込方法】 9/25～ 受付開始。【講演】 かっぱれ ふくしぱ さま
お電話か受付まで、お申込みください! 当日申込もOK!

「かっぱれ ふくしぱ」の方々が、「かっぱれ」と「落語」を披露します!
ぜひ気軽に、ご鑑賞にお越しください!



先着8名



はじめてのフラダンス講座

【日 時】10月7日(水)～12月23日(水)
第1～第4水曜日 午後2時30分～3時30分
(全12回)

【講師】藤沢 弘子氏(プアフラサークル)



講座終了後、希望の方には引続きサークル活動に参加して頂けます

申込方法

9月25日(金)～ご本人がお電話または当館窓口にて健康維持の為にフラをマスターして、楽しくフラ仲間と踊ってみませんか。

先着10名

ストレッチヨガ体験講座

【日 時】10月7日(水)～10月28日(水)
第1～第4水曜日 12時50分～午後1時50分
10/7・10/14・10/21・10/28 (全4回)

【講師】藤沢 弘子氏

申込方法

9月25日(金)～ご本人がお電話または当館窓口にてストレッチとヨガのポーズでこころと身体をととのえましょう。

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】10月10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】10月10日(土)午後2時～4時
10月24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。

先着6名

刺繍を楽しみましょう！ ～マイ・コースター作り～

初めての方
大歓迎！

18cm×18cmの土台に
刺繍を施します。



【日時】10月8日・22日(木)(全2回)14時00分～
【申込方法】9/25～受付開始。お電話か受付まで、
ご本人がお申込み下さい。

【材料費】500円(土台布と裏布、刺繍糸)

【持ち物】フープ(直径15cmぐらい) 刺繍針または毛糸針

♥講師：稲本 路子氏

高齢者マッサージ

日 時：10月9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12月分団体受付

申込受付期間：10月10日(土)～10月20日(火)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
- ◆10月25日(日)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



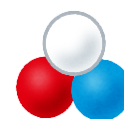
【日時】10月11日(日)
午後1時～(113分)
【映画】『巴里のアメリカ人』
1950年代に公開された
ダンス・ミュージカル映画です。

申込不要

ポッチャで交流！！

【日時】10月11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。

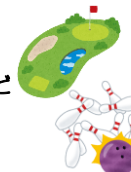


申込不要

テレビゲームで遊ぼう

【日時】10月5日(月)・12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

アロマハンド トリートメント

【日時】毎月第2・4火曜日
午後12時30分～2時
【講師】太田美季氏

1人10分程度、オイル代200円です。
コーヒーや紅茶も提供しております。
お気軽にお立ち寄りください。



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

午前9時～午後6時
開館時間 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。

