11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（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
午前11時～ 健康フェスタ	午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～ 新宿いきいき体操	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2時～ テレビゲームで遊ぼう	午後2時～ らくちんフィットネス
8（日）	**9（月）**	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**	**14（土）**
午前10時～ ボッチャで交流!! 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～ 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～ 新宿いきいき体操	午後2時～ ボディケア 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～ 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1時30分～ キレイレッスン ～ハンド&ネイル～ 午後2時～ 初心者パソコン講座 午後6時～ ハワイアンキルト	午後2時～ 西新宿ダーツ &カフェ
15（日）	**16（月）**	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**	**21（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～ テレビゲームで遊ぼう	午前10時～ かるたサロン 午後2時～ 新宿いきいき体操	午前10時～ クリスマス オーナメント作り！ 午後1時30分～ 大人のぬりえ 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2時～ らくちんフィットネス
22（日）	**23（月）**	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**	**28（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～ 新宿いきいき体操	午後2時～ ボディケア 午後2時30分～ はじめてのフラダンス	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2時～ 初心者パソコン講座	午後2時～ ソフトダーツ開放
29（日）	**30（月）**					
	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160号 2026年 11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!!



測って、知って、体験して！楽しく始める介護予防！

11月1日(日) 11時～15時

■共催　角筈高齢者総合相談センター
■協力　・株式会社アップサポート
・株式会社セリオ・西新宿五丁目薬局
・株式会社龍生堂本店（クスリの龍生堂薬局）
・株式会社ヤマシタ・スワンベーカリー
・アロマハンドコミュニケーター協会

健康講話

午前11時～12時
【高血圧と心臓病を防ぐコツ】
講師：小林 裕先生（西新宿小林クリニック/循環器科）
循環器の専門医が、健康づくりに役立つポイントをわかりやすくお話しします。

体験コーナー

- 歩行AI（トルト）による歩行分析と運動指導
- 体組成測定（BMI、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝など）
- 健骨度測定と栄養相談・肌水分チェック
- フレイルチェック（身長、握力、片足立ちなど）
各種測定の所要時間は、5～10分程度です。
混雑時はお待ちいただく場合がございます。
- 電動車いす（シニアカー）の試乗
- アロマハンドトリートメント（オイル代 200円）
- みんなで新宿いきいき体操 午後1時から開催予定



一足早くの クリスマスオーナメント作り！

抽選6名



日時：11月18日(水)
10:00～12:00

手作り感あふれる
可愛いオーナメント作りをします！

参加費：無料

申込方法
10月26日(月)～11月10日(火)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月12日(木)より当選者にのみ電話連絡。

講師：自然工房めばえ
&
ウエストガーデン

先着6名 ワイヤークラフト

【日時】12月2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
11月12日(木)～ ご本人がお電話または当館窓口にて
今回はテーブルや棚に置くツリーを作成します。
可愛らしくきれいなツリーです♥

先着6名 消しゴムスタンプ

【日時】11月30日(月)
午前10時～12時
【講師】針原 秋穂 氏
【参加費】200円





申込方法
11月5日(木)～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。

館主催事業のご案内　★ご本人がお電話または当館窓口にてお申込ください★　感染拡大防止へのご協力をお願いいたします

西新宿ダーツ＆カフェ

申込不要
地域のどなたでも
お気軽にどうぞ！

【日　時】11月14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。

脳トレになるよ！

ソフトダーツ開放

【日 時】 11月14日(土)午後2時～4時
　　11月28日(土)午後2時～4時
【場 所】 活動室①
どなたもご自由にご参加できます。
先端がプラスティック製で危険度が
少なく気軽に行える室内スポーツです。

にししんまいぎゃらりー12月　『押花アート展』

展示期間：11月9日(月) ～29日(日)　制作者：平野　幸氏
季節にふさわしい作品をお楽しみください。

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
10月26日(月)～ 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。

カラオケのど自慢大会（自主事業運営委員会主催）

【日時】12月5日(土)
午後1時 ～ 5時
【先着】30名
【参加費】無料
【申込期間】現在受付中 ～ 定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

抽選2名　キレイレッスン ～ハンド＆ネイル～

【 日 時 】11月13日（金）
①午後1時30分～3時
②午後3時15分～4時45分
お一人90分程度です
【 講 師 】職員（JNECネイリスト）
【参加費】100円（材料費として）

申込方法
11月2日(月)～11月5日(木)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月6日(金)より当選者にのみ電話連絡。

ハンドケアとネイル（ポリッシュ）を練習します。
いつもキレイな手で、気分も上がります！！

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。

申込不要　ボッチャで交流！！

【日時】11月8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。
みんなでボ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】11月6日(金)・16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、バドミントンなど
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。

高齢者マッサージ

日　時：11月6日(金)・20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9年1月分団体受付

申込受付期間：11月10日(火)～11月20日(金)

◆上記期間に事務所窓口へ提出をお願いいたします。
◆11月25日(水)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】11月8日(日)
午後1時～（126分）
【映画】『マクリントック』
1963年に製作された
西部劇の映画です。

随時募集　かるたサロン

【日時】11月8日(日)　午後2時～4時
11月17日(火) 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。

各日抽選3名　初心者パソコン講座

パソコン未経験者大歓迎！

【日 時】11月13日(金)・27日(金)
午後2時～3時30分
【講 師】館職員

申込方法
11月2日(月)～11月6日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月7日(土)より当選者にのみ電話連絡。

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）

各日抽選3名　職員のスマホお悩み相談

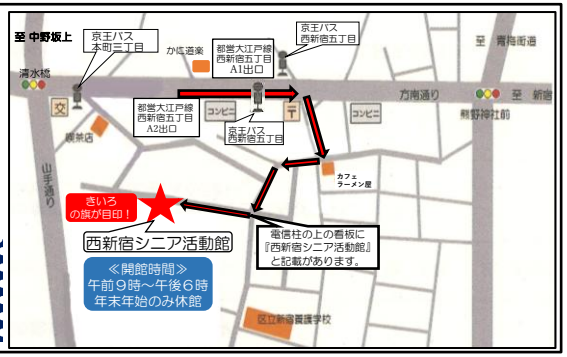
【 日 時 】 11月15日(日)・22日(日)
①午後1時30分～2時
②午後2時10分～2時40分
③午後2時50分～3時20分
【 講 師 】館職員

申込方法
①～③のうち、
1つお選びください。
11月2日(月)～11月6日(金)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
11月7日(土)より当選者にのみ電話連絡。

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。

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。