

# 3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～ 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
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
午前10時～ ポッチャを楽しむ 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	午前10時～ 気軽にのぼろカフェ 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1時30分～ リメイク&ソーイング サロン	午後1時30分～ 民謡教室 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 サロン	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～ カラオケ開放 午後1時30分～ 職員のスモホ相談	午前10時～ 利用者懇談会 午前10時～ 船橋トレーニング教室 午後1時～ 船橋トレーニング教室 午後1時30分～ 折り紙サロン	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～ 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2時～ あみものサロン 午後2時～ テレビゲームで遊ぼう	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 午後2時～ はじめての フラダンス②	午前10時～ 気軽にのぼろカフェ 午前11時～ リトミック 午後1時30分～ 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1時30分～ 職員のスモホ相談 午後2時～ ダーツ開放



# 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152号 2026年3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

令和8年度 上半期 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：2月25日(水)～3月12日(木)

当選連絡：3月13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 ※令和7年度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：4月13日～9月28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：4月8日～9月23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：4月4日～9月19日  
第1・3土曜日  
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。

## ～手づくり作品展&ハンドメイドを楽しもう!～

【日時】3月15日(日)作品展:10時～17時30分

★ワークショップ:10時～12時・14時～16時

【会場】1階 活動室①

★「勿体ない市」★ 同日開催  
12時30分スタート  
勿体ないから誰か使ってほしい。そんな物を集めました。捨てずにリサイクルしましょう!  
掘り出し物が見つかるかも・・・

にしんはんどめいど倶楽部の作品をはじめ、着物リメイク・編み物・刺繍作品など、手作りの作品を集めて展示します。

(注)ワークショップ参加には事前申込が必要な物もあります。

## 先着35名 骨・カルシウムセミナー

【雪印メグミルク(株)食育出前講座】

【日時】4月8日(水)  
午前10時～(約1時間)

【講師】雪印メグミルク(株)食育担当  
【主催】「やってみよう会」新宿区高齢者等支援団体

申込方法  
3月5日(木)～3月25日(水)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて。

骨の役割や骨に不可欠な栄養素など骨の健康を保つポイントをわかりやすくお伝えします。

## 先着20名 脳トレチャレンジ

【日時】4月1日(水)～9月2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

3月4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)



## 利用者懇談会

【日時】3月16日(月)  
午前10時～12時

個人利用・団体利用の皆様から  
ご意見やご要望を伺う場です。  
当館からご利用の皆様へ  
事業案内やお知らせなどいたします。  
どなたもご参加可能です。  
お気軽にご参加ください。



「にしん・まいぎゃらりー3月」  
開催期間：3月6日(金)～  
3月29日(日)  
～彩色鉛筆画展～

当館で活動している「マキスの会」  
メンバーの作品をご紹介します！

## 高齢者マッサージ

日時：3月13日・27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。

## 先着6名 ワイヤークラフト教室



【日時】3月11日(水)  
午後1時30分～3時  
【講師】中川 登美子 氏  
【参加費】500円(材料費として)

### 申込方法

2月26日(木)～定員に達するまで  
ご本人がお電話または当館受付にて

ワイヤーを使ってアクセサリスタンドを作成します。  
好きなアクセサリや小物入れとして使えます。

## 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

2月26日(木)～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。

## 令和8年5月分団体受付

申込受付期間：3月10日(火)～3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。
- ◆3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  
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】3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で100円です！)

### ソフトダーツ開放

【日時】3月14日(土)午後2時～4時  
3月28日(土)午後2時～4時  
【場所】活動室①

講師不在。どなたもご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。

## 抽選18名 折り紙サロン

【日時】第1・3月曜日(月2回)  
午後1時30分～3時30分  
【講師】麻績リヨ子氏

### 申込方法

3月2日(月)～3月16日(月)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて。  
3月20日(金)より当選者のみ連絡いたします。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。



## 抽選6名 大人のぬいえ

【日時】第1・3水曜日  
午後1時30分～4時30分

### 申込方法

3月4日(水)～3月18日(水)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて。  
3月20日(金)より当選者のみ連絡いたします。  
●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。



## 各日抽選2名

### 初心者パソコン講座

【日時】3月13日(金)・27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

3月2日(月)～3月6日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
3月7日(土)より当選者のみ連絡いたします。

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】3月15日(日)・28日(土)  
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

3月3日(火)～3月6日(金)まで  
ご本人がお電話または当館窓口にて  
3月7日(土)より当選者のみ連絡いたします。

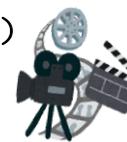
スマホ操作でわからないことを職員が丁寧に教えます。  
※ご不明な点をメモに記載してお越しください。



## 申込不要

### 懐かしの映画会

【日時】3月8日(日)  
午後1時～(102分)  
【映画】『ダーティハリー』  
1971年に製作された  
アクション映画です。



## 申込不要

### カラオケ開放

【日時】3月15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】3月6日(金)・22日(日)  
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。



## 申込不要

### ポッチャを楽しもう

【日時】3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。  
みんなでポッチャを楽しくプレイします！



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

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。

