

# ◎戸山シニア活動館 2024年3月予定表

# 戸山シニア活動館 だより

発行:<指定管理者> 社会福祉法人 奉優会  
〒162-0052 新宿区戸山2-27-2

2024.3月号

TEL : 03-3204-2422 FAX : 03-3204-2421

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					骨盤体操【1部】 10:00~10:45 骨盤体操【2部】 11:00~11:45	はつらつストレッチ 10:45~11:45 【10月はじまりA】
3	4	5	6	7	8	9
	シニアエクササイズ 10:00~11:00		やさしいヨガ【1部】 10:00~10:45 やさしいヨガ【2部】 11:00~11:45	スマイル体操【1部】 10:00~10:45 スマイル体操【2部】 11:00~11:45  ポッチャ 14:00~15:00	骨盤体操【1部】 10:00~10:45 骨盤体操【2部】 11:00~11:45  スマートフォン 個別相談会 13:00~17:00	エアロ&ストレッチ 10:00~11:00
10	11	12	13	14	15	16
歌いましょう 14:00~15:00	シニアエクササイズ 10:00~11:00	トランプ脳トレサロン 10:00~11:30  高齢者マッサージ *13:00~	やさしいヨガ【1部】 10:00~10:45 やさしいヨガ【2部】 11:00~11:45	スマイル体操【1部】 10:00~10:45 スマイル体操【2部】 11:00~11:45  シニア館映画会 10:00~12:00  しんじゅく100トレ 14:00~15:00	骨盤体操【1部】 10:00~10:45 骨盤体操【2部】 11:00~11:45 (1・2部共 2階活動室3)  ハンドメイドさろん 14:00~16:00	はつらつストレッチ 10:45~11:45 【10月はじまりB】
17	18	19	20	21	22	23
音楽と朗読を楽しむ ひととき 14:00~16:00	シニアエクササイズ 10:00~11:00	パソコン相談 13:30~15:30	やさしいヨガ 【お休み】  高齢者マッサージ *13:00~	スマイル体操【1部】 10:00~10:45 スマイル体操【2部】 11:00~11:45  ポッチャ 14:00~15:00 サッカーボウリング 15:30~16:30	骨盤体操【1部】 10:00~10:45 骨盤体操【2部】 11:00~11:45  ハンドメイドさろん 14:00~16:00	エアロ&ストレッチ 10:00~11:00
24	25	26	27	28	29	30
お花見& 早稲田・高田馬場 近郊のそぞろ歩き 13:00~15:00	シニアエクササイズ 10:00~11:00	トランプ脳トレサロン 10:00~11:30	やさしいヨガ【1部】 10:00~10:45 やさしいヨガ【2部】 11:00~11:45	スマイル体操【1部】 10:00~10:45 スマイル体操【2部】 11:00~11:45  しんじゅく100トレ 14:00~15:00  輪投げサロン 14:00~15:30		

## お花見&早稲田・高田馬場近郊の 歴史を訪ねて そぞろ歩き



【日時】3月24日(日)  
【集合場所】東西線早稲田駅 地上2番出口 (左手ファミリーマート)  
【集合時間】13:00 (小雨場合決行します。)  
【内容】早稲田・高田馬場周辺を歩きながら名所・旧跡を見学後、  
神田川沿いの桜見物を楽しみます。

《コースの概略・時間》  
早稲田駅 [13:10頃] ~ 茶屋街通り ~ 水稲荷神社 ~ 堀部安兵衛加功碑 ~ 甘泉園(旧清水屋下屋敷)[休憩]  
~ [14:00頃] 面影橋(神田川沿いの桜見物) ~ 細川庭園(自由解散) [14:30頃] ~ [15:00頃] 早稲田駅  
\*当日は履きなれた靴や、歩きやすい服装でご参加下さい。  
【持ち物】飲み物、タオル等【参加費】無料  
【主催】新宿再発見の会【共催】戸山シニア活動館

定員15名

## 音楽と朗読を楽しむひととき

【日時】3/17(日) 14:00~16:00 (13:30 会場)  
【内容】(前半)シンガーソングライター：いまむら瞭  
音楽：ギター/歌《家族や地球を守ろうと呼びかけるオリジナル作品》  
メキシカンアルパ奏者：今村夏海  
音楽：アルパ/歌《ご存じのラテン「コーヒールンバ」などの演奏》  
(後半)俳優：河原田ヤスケ  
朗読：藤沢周平作 驟り雨より「贈り物」  
《年老いた老人が「おうめ」という女に助けられる》

定員90名

【会場】1階・多目的ホール【持ち物】上履き【参加費】無料  
【主催】戸山シニア活動館自主事業運営委員会【共催・申込先】戸山シニア活動館



《交通案内》  
①電車:東京メトロ副都心線「西早稲田駅」下車、  
早大理工方面改札口より徒歩7分。  
②バス:都営バス「高田馬場⇄九段下」(高71)行  
「新宿コズミックセンター前」停留所より徒歩5分。  
※道に迷われた際は、お気軽にご連絡ください。  
『戸山シニア活動館』 新宿区戸山2-27-2  
電話番号:03-3204-2422

31



各事業はどなたでもお申込いただけますが、定員が  
あります。参加希望の方は、3/1(金)の午前9時から  
事業実施日の前日12時までにお電話または当館受付  
でお申込ください。

### ◎高齢者マッサージ

今月の高齢者マッサージは 12日(火)、20日(水)の予定です。ご予約は当日 朝9時から電話または  
当館受付にて承ります。 ☎ 03-3204-2422  
【実施時間帯】 13時~17時 【料金】 30分1000円(1時間まで延長可)  
【持ち物】 フェイスタオル2枚、バスタオル1枚 (枕がほしい方は枕がわりにもう1枚)  
※マッサージ実施日は正午から17時過ぎまで談話室をご利用いただけません  
※入れ替えの際に5分程度の消毒時間をいただいております



# 3月プログラムのご紹介

(予約制・先着順) ※申込は3/1(金)午前9時～

マスクご着用を推奨します!



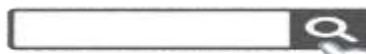
<p>3月8日(金) 13:00～17:00</p>	<p><b>★スマートフォン 個別相談会 *追加募集</b> 【時間・人数】 13:00、14:00、15:00、16:00 <b>各4名ずつ</b> 【内容】 個々のご相談を講師が直接お答え致します。 <b>各50分ずつ</b> 【持ち物】 ご自身のスマートフォン 【会場】 2階・活動室3【参加費】 無料</p>
<p>3月10日(日) 14:00～15:00</p>	<p><b>★歌いましょう</b> ピアノの伴奏に合わせてみんなで懐かしい唱歌抒情歌などを歌って楽しみましょう。(マスクを着用したまま歌います。) 【会場】 1階・多目的ホール【持ち物】 上履き 【参加費】 無料 【定員】 30名</p>
<p>3月15日(金) 22日(金) 14:00～16:00</p>	<p><b>★ハンドメイドさろん 『自由製作』</b> ミシンを使いたいという要望があり、自由に使って頂ける日を設定しました。材料をご用意下さい。 【会場】 2階・調理室【持ち物】 布、糸、裁縫用具 【参加費】 無料 【定員】 各3名ずつ</p>
<p>3月19日(火) 13:30～15:30 (相談時間30分間)</p>	<p><b>★パソコン相談</b> Word・Excelの質問を対象に、お悩みにお答えします。相談内容と希望時間を申込の際にお伝えください。 【会場】 2階・ロビー【参加費】 無料 【定員】 4名</p>
<p>3月21日(木) 15:30～16:30</p>	<p><b>★サッカーボウリング 第8弾</b> 現役サッカー選手と一緒に体を元気に下半身のストレッチ及びサッカーボールでピンを倒す、ミニボウリング 【会場】 1階・多目的ホール【参加費】 無料 【持ち物】 上履き(運動靴)【協力】 クリアソン新宿 (JFL参戦 新宿区サッカー協会代表チーム)</p>
<p>3月28日(木) 14:00～15:30</p>	<p><b>★輪投げサロン</b> どなたでも気楽にできる 「輪投げ」を一緒に楽しみませんか? 【会場】 2階・活動室3【参加費】 無料 【定員】 10名</p>



館だよりがホームページからもご覧頂けます。

QRコードをスマートフォンのカメラで撮影して下さい。簡単にアクセス可能です。

新宿区立戸山シニア活動館



**★感染予防対策にご協力ください**

ご利用の際はワクチン接種の有無に関わらずマスク着用を推奨します。基本的な感染対策としては「三つの密の回避」「人と人との距離の確保」「手洗い等の手指衛生」「換気」等引き続きご協力宜しくお願い致します

## 健康ウォーキング <テーマ>楽しく歩いて健康を維持しましょう



【日時】 4月11日(木) \*3/1(金)よりお申込みを受付致します。  
【集合場所】 戸山シニア活動館 1階・活動室1 【受付時間】 8:40～9:00  
【内容】 室内にてウォーキング教室(座学)を実施した後、館内前庭にて「正しい歩き方」のワンポイントレッスンを行い、ウォーキングに出発します。(新宿区ウォーキング協会のスタッフ数名がご案内いたします。)  
【コース】 <<文化センター、西光庵、牛込河田方面/約5km>>  
大久保通り～抜け弁天通り～文化センター(休憩)～西向天神社～西光庵～巖島神社～旧小笠原邸前～牛込河田駅傍～戸山公園(戸山教会・箱根山)～戸山シニア活動館(解散・12:00頃)  
【主催】 戸山シニア活動館 【協力】 NPO法人 新宿区ウォーキング協会

定員 15名

## シニア館映画会 旅立ちの島唄～十五の春～

【日時】 3月14日(木) 10:00～12:00  
【内容】 沖縄の離島を舞台に島を出る娘と家族の絆を描いた映画。脇役に大竹しのぶ、小林薫と名優を揃える。第7回アジア太平洋スクリーン・アワード児童映画部門にノミネート。沖縄の南大東島で暮らす中学3年になったばかりの優奈の母は、兄や姉の進学時にひとり那覇に渡ったまま戻ってこなかった。優奈は、さとうきび農家を営む父と暮らしていたが、1年後の高校進学の際には父をひとり残して那覇に行くため、罪悪感を感じていて……。



定員 50名

【会場】 2階・活動室3 【参加費】 無料

★ご来館の際は、当館の個人登録カードをご持参下さい。(未登録の方は当日保険証等身分証明書をお持ち頂ければ発行させて頂きます。)

- 「シニアエクササイズ」は、1部制(10:00～11:00)となっております。
- 「シニアエクササイズ」は、新規のお申込みを中止しております。
- 3/15(金)の「骨盤体操」の会場は1部・2部共、2階・活動室3となります。
- 「やさしいヨガ」の3/20(水)はお休みさせていただきます。
- 各体操の名簿は2ヶ月に一度更新させていただきます。2ヶ月以上続けてお休みする場合は、ご連絡をお願いします。
- 「エアロ&ストレッチ」は、現在若干名募集しています。

シニアエクササイズ	毎週月曜日	10:00～11:00	満	—	
★セラバンドを使ったエクササイズとストレッチ。飲み水・フェイスタオル・セラバンドが必要です。参加費：200円					
やさしいヨガ	毎週水曜日	10:00～10:45	満	11:00～11:45	空
★ヨガのポーズと呼吸法で心身ともにリラックス。飲み水・フェイスタオルが必要です。参加費：200円					
スマイル体操	毎週木曜日	10:00～10:45	空	11:00～11:45	空
★やさしい介護予防体操で体をほぐしましょう。飲み水・フェイスタオル・上履きが必要です。参加費：無料					
しんじゅく100トレ	第2・4木曜日	14:00～15:00	空	—	
★体力に合わせて行える筋カトレニングです。飲み水・フェイスタオル・上履きが必要です。参加費：無料					
ポッチャ	第1・3木曜日	14:00～15:00	空	—	
★誰でも気軽に楽しめるスポーツです。飲み水・フェイスタオル・上履き・軍手や手袋が必要です。参加費：無料					
骨盤体操	毎週金曜日	10:00～10:45	空	11:00～11:45	空
★骨盤周りを動かすストレッチで全身のバランスを整えます。飲み水・フェイスタオルが必要です。参加費：200円					
エアロ&ストレッチ	第2・4土曜日	10:00～11:00	空		
★軽快な音楽に合わせたやさしいエアロビクス。飲み水・フェイスタオル・上履きが必要です。参加費：200円					