

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

利用者懇談会&団体受付説明会

利用者懇談会

個人利用・団体利用の皆さまから館へのご意見やご要望を伺う場です。また、館からご利用者の皆さまへ事業案内やお知らせをいたします。

※懇談会は、どなたでもご参加いただけます。当日、会場までお越しください。
※説明会は、各団体よりなるべく1名のご参加をお願いします。

団体受付説明会

令和6年4月受付分より（6月利用分）、団体受付の方法が変更となります。毎月第3土曜日に各団体の方に集まりいただき、団体受付を行います。

団体受付の方法が変更となります。

1 (金)

午後1時30分～
午後3時30分～
やさしい書道

2 (土)

午前10時30分～
やさしいヨガ (Zoom)
午後2時～
5くちん
フィットネス

3 (日) 4 (月) 5 (火) 6 (水) 7 (木) 8 (金) 9 (土)

※うたごえサロン (Zoom講座) はお休みです 午後2時～ かるたサロン	※色鉛筆画は中止となりました。 午前10時30分～ フラダンス教室Ⅱ 午後1時30分～ 折り紙サロン 午後2時～ eスポーツ体験会	午前10時～ 利用者懇談会 午後2時～3時30分 新習いごと体験	午前10時30分～ 月に一度の脳トレ 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後1時30分～ 民謡教室 午後6時30分～ ハワイアンキルト	午後2時～ ダーツ開放
---	---	---	---	---------------------------	--	----------------

10 (日) 11 (月) 12 (火) 13 (水) 14 (木) 15 (金) 16 (土)

午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午前10時30分～ 朝ヨガⅢ 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみものサロン	午前10時～ 染物サロン 午後2時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～ Zoom de teatime 午後7時30分～ ナイト★ヨガ	午前10時～ ダーツ開放 12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新習いごと体験	午前10時～ お針箱 午後●時～ ワイヤークラフト 午後2時～ ホディケア	午前10時～ 気軽に ポランディアさん 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後1時30分～ 午後3時30分～ やさしい書道 午後2時～ ビューティーアップ ネイル 午後2時～ eスポーツ体験会	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午後10時30分～ やさしいヨガ (Zoom) 午後2時～ 5くちん フィットネス
---	--	---	--	--	--	--

17 (日) 18 (月) 19 (火) 20 (水) 21 (木) 22 (金) 23 (土)

午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後1時～ カラオク開放	午前10時30分～ フラダンス教室Ⅱ 午後1時30分～ 折り紙サロン 午後6時30分～ ハワイアンキルト	午前10時～ かるたサロン 午後2時～3時30分 新習いごと体験	午前10時～ 花を映かそう プロジェクト 午後1時～ パソコン相談会 午後1時30分～ 大人のぬり絵	午後2時～ フォークダンスを 楽しむ会	午後2時～ 盆略点前講座	午前10時～ お針箱 午後2時～ ダーツ開放
--	---	---	--	---------------------------	-----------------	---------------------------------

24 (日) 25 (月) 26 (火) 27 (水) 28 (木) 29 (金) 30 (土)

午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午前10時30分～ 朝ヨガⅢ 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみものサロン	午前10時～ 染物サロン 午後2時～ パワーアップ トレーニング 午後2時～ Zoom de teatime	12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新習いごと体験	午後2時～ ホディケア	午前10時～ 気軽に ポランディアさん 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後●時～ 染物サロン 午後2時～ ビューティーアップ ネイル	
---	--	--	----------------	--	---	--

31 (日)

現在の各部屋の定員は以下のとおりです。

活動室①	活動室②	活動室③	和室	調理室	談話室
25名	10名	18名	16名	6名	15名

西新宿シニア活動館だより

第128号 2024年3月

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。

先着18名

基礎から始める♪民謡教室

【日時】4月12日～3月14日
毎月第2金曜日
午後1時30分～3時30分
【講師】熊谷 妙子氏

申込方法

3月8日(金)より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

初心者の方も楽しく盆踊りを踊って頂ける教室です。夏の地域の盆踊りの練習にもなりますのでお気軽にご参加ください。



先着16名

季節を感じる ～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】横井 楨江氏、麻績リヨ子氏

申込方法

※祝日と8月はお休みです。

3月7日(木)9時より定員に達するまで。
ご本人がお電話または当館窓口にて。

●今回のお申込で来年3月までご参加いただけます。



先着若干名

かるたサロン

【日時】毎月第1日曜日、午後2時～
毎月第3火曜日、午前10時～

申込方法

3月19日(火)9時より定員に達するまで。
ご本人がお電話または当館窓口にて。

百人一首を皆さんで楽しく学びながらやっています。初心者の方も大歓迎です。ご興味のある方お気軽にご参加ください。



先着若干名

あみものサロン

【日時】毎月第2・4日曜日
午後2時～午後4時

申込方法

3月24日(日)9時より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

自由楽しく編物をしています。初心者の方も皆さんわからないことは聞きながら進める事が出来ます。お気軽にご参加ください。



先着6名

ワイヤークラフト教室

～テーブルにも置けるかわいいカゴ作り～

【日時】3月13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

3月3日(日)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

ワイヤーを使って可愛いカゴ作りをします。キラキラのビーズなどの装飾も付いてテーブルに置いても美観的にも使えるカゴです。



先着8名

ほんりゃくてまえ 盆略点前講座(うす茶)

【日時】3月22日(金) 午後2時～4時
【講師】武重 宗縁氏
【参加費】600円 (材料費として)

申込方法

3月8日(金)より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

茶せて立てるお茶を体験していただける講座です。気軽な気持ちでご参加ください。



先着各日4名

ビューティーアップ ～ネイル～

【日時】3月15・29日(金)
①2時～②2時45分～ ※お一人40分程度
③3時30分～④4時15分
【講師】MIHO氏 (JNAネイリスト)
【参加費】500円 (材料費として)

申込方法

3月1日(金)～定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて

ネイルケア～カラーリング(ポリッシュ)～アート(一か所)となります。



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。
●いきいきサポーターの方も、募集中です●



申込方法

2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、こっくん体操も行います。

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★ 感謝状の発行へご協力をお願いします

「にしん・まいぎゃらりー」

ご利用者の皆さまの趣味やコレクションを
皆さまにご覧いただけるようミニギャラリーを常設！

色鉛筆彩色画の世界 ～Topix of collection～

作者：藤本博史氏

自作のカレンダーに使用された色鉛筆画。これまでの作品の中から選りすぐりの12枚をご紹介します。

開催期間：3月11日(月)～3月31日(日)

高齢者マッサージ

日時：3月8・22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受付にて

＜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6年5月分団体受付

申込受付期間：3月10日(日)～3月20日(水)

- ◆上記期間に事務所窓口へ提出または郵送をお願いいたします。
- ◆3月25日(月)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。

北新宿地域交流館・北新宿第二地域交流館・西新宿シニア活動館 ★3館合同 モルック大会★

【日時】 3月31日(日)
午前9時30分～12時30分
【場所】 北新宿第二地域交流館
【参加費】 無料
【定員】 6名(3名1チームで行ないます)
応募多数の場合は抽選。
【申込】 詳細は職員まで

モルックとは、モルック(長さ20cmほどの木の棒)を投げて倒れたスキップル(モルックを投げて倒すピン)の数字によって、50点ビタリになるまで得点した方が勝ちというゲーム。ただし、50点を超過してしまった場合は、25点へ減点され、ゲームが継続されます。

各日先着8名 スマートフォン&タブレット相談コーナー

【日時】 3月16日(土)
午前10時～12時 午後1時～3時
【ボランティアアドバイザー】 小川 英邦氏
※お時間は、1人30分となります。
※3月は第2ではなく第3土曜日です。

申込方法
3月2日(土)からご本人が電話または当館受付にて
お手持ちのスマートフォン・タブレットをご持参ください。
使い方や操作方法に関する相談会を開催します。
※通信費はご負担ください。

★活動団体メンバー会員募集★

※当館ご利用団体のメンバー会員の募集です。
館主催事業の募集ではございません。

すずめ

楽しく麻雀を行っている団体です。
初心者の方、大募集。ベテランがやさしくお教えいたします。
会費等、詳細はお問い合わせください。

【活動日】
毎月第2・4土曜日(月2回) 午後1時～5時

ご興味のある方・見学希望の方は職員までお問い合わせください。

各日先着3名

パソコン相談会

【日時】 3月6日(水)・20日(水)
※下記の時間帯からお選びください。
※相談のお時間はお一人30分間となります。
【講師】 久保寺 康二氏、サノフィ(株)講師
【相談時間】 ①午後1時00分～1時30分
②午後1時40分～2時10分
③午後2時20分～2時50分

申込方法
2月27日(火)より定員に達するまで
ご本人がお電話または当館窓口にて
パソコンの入力からインターネットの調べ方など、初心者の方にも丁寧に対応してくれます。

申込不要12名 麻雀サロン

【日時】 3月10・24日(日)
第2・4日曜日 午後1時～5時
【参加費】 無料

麻雀卓は3卓をご用意しております。
開催時間に15分前から入室のご案内をします。
その時間に定員に達している場合は、くじで順番を決めてお待ちいただく場合がございます。

申込不要 当日先着16名

ソフトダーツ開放

【日時】 3月9・23日(土) 午後2時～4時
3月12日(火) 午前10時～11時45分

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。
講師不在。時間内のお好きな時間に短時間でもお気軽にご参加いただけます。
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。お気軽にご参加ください。

申込不要 当日先着25名

懐かしの映画会

- ① 3月10日(日)の上映作品
『青春群像』 1953年 伊作品(字幕) 103分
- ② 3月24日(日)の上映作品
『チキ・チキ・バン・バン』
1968年 米作品(字幕) 145分

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。
時間は午前10時～または午後2時～です。
どちらかお好きな時間にご参加ください。

カラオケ開放

【日時】 3月17日(日)
毎月第3日曜日 午後1時～4時
【申込】 不要

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♪

※人数が定員に達した場合は、
お待ちいただく場合がございます。

申込不要 当日先着10名程度

eスポーツ体験会

【日時】 3月4日(月)・15日(金)
午後2時～4時
【場所】 活動室③

申込方法
お申込不要。当日どなたでもご参加いただけます。
少しの時間でのご参加も可能です。
家庭用ゲーム機を使用して、ボーリングやサッカーなどスポーツの疑似体験をしてみませんか?
※転倒予防のため、上履きご持参をお勧めいたします。

申込不要 Zoom de teatime

Zoomを使って職員やオンラインで繋がった皆さまと
楽しくおしゃべりしませんか? ※通信費はご負担ください。

毎月第2・4月曜日 午後2時～午後3時

3月11日(月)
ID: 846 0553 2698
パスワード: 446406

3月25日(月)
ID: 842 1468 5416
パスワード: 527963

申込不要 オンライン うたごえサロン

はじめての人
大歓迎(〇)
ピアニスト：長尾 博子 先生
素敵な伴奏を聴きながら歌を歌いませんか? ※通信費はご負担ください

毎月第1・3日曜日 午前10時30分～午前11時30分

第1日曜日はお休み
第3日曜日のみ、
17日のみとなります♪

ID: 953 5445 0115
パスワード: 133002

曲のリクエストは、nishishinjuku-online@foryou.or.jpへ
「うたごえサロンリクエスト」と記載し5曲までメールください。

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。

