

◎戸山シニア活動館 2024年4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

2024.4月号

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	はつらつストレッチ 10:45~11:45 【4月はじまりA】
7	8	9	10	11	12	13
	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 折り紙タイム 13:30~15:30	やさしいヨガ【1部】 10:00~10:45 やさしいヨガ【2部】 11:00~11:45 折り紙タイム 13:30~15:30	スマイル体操【1部】 10:00~10:45 スマイル体操【2部】 11:00~11:45 健康ウォーキング 8:40~9:00(集合) 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 スマートフォン講座 10:30~11:30	エアロ&ストレッチ 10:00~11:00
14	15	16	17	18	19	20
	シニアエクササイズ 10:00~11:00	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 折り紙タイム 13:30~15:30	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 スマートフォン講座 10:30~11:30	はつらつストレッチ 10:45~11:45 【4月はじまりB】
21	22	23	24	25	26	27
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 パソコン相談 13:30~15:30	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	骨盤体操【1部】 10:00~10:45 骨盤体操【2部】 11:00~11:45	エアロ&ストレッチ 10:00~11:00
28	29	30				
輪投げサロン 14:00~15:30	シニアエクササイズ 【お休み】 シニア館映画会 10:00~12:00					

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》



追加募集中

【日時】4月11日(木)
【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】《抜け弁天通り、西光庵、牛込河田方面 / 約5km》
大久保通り~抜け弁天通り~西向天神社~西光庵~
巖島神社~若松地域センター(休憩)~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

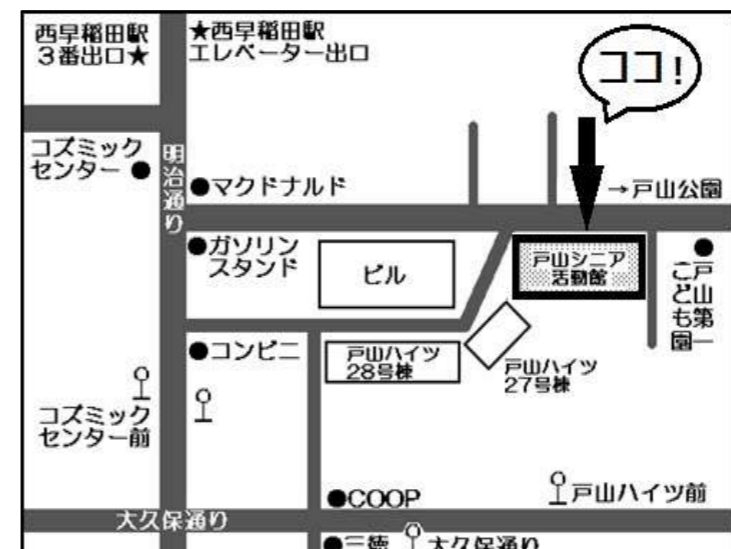
定員15名



各事業はどなたでもお申し込みいただけますが、**定員があります。**
 参加希望の方は、**4/1(月)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**16日(火)**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



《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「新宿コスミックセンター前」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

4月プログラムのご紹介

(予約制・先着順) ※申込は4/1(月)午前9時～

マスクご着用を推奨します!



前期の「はつらつストレッチ」のお申込みを開始しました。
【実施予定日時】 毎月第1週 土曜日(A)、第3週土曜日(B) (祭日除く)
 10:45～11:45



《但し、5月の実施日は18日(A) [第3]のみ、6月の実施日は1日(A) [第1]、29日(B) [第5]、9月の実施日は21日(A) [第3] 28日(B) [第4] となります。》

【会場】 1階・多目的ホール **【参加費】** 無料 **【持ち物】** 飲み水・フェイスタオル
お申込み期限：3/25(月)～4/5(金) 17:00迄 【定員】 30名

4月9日(火)
17日(水)
13:30～15:30

★折り紙タイム 「端午の節句」
【会場】 1階・活動室1 **【参加費】** 100円 **【定員】** 8名



4月19日(金)
10:30～11:30

★スマートフォン 講座
【内容】 ①基本操作②スマホ詐欺への対策
 ③自分のスマホを知ろう
 ※受講後、個別相談にもご対応します。
【持ち物】 ご自身のスマートフォン
【会場】 2階・調理室 **【参加費】** 無料 **【定員】** 10名



4月21日(日)
14:00～15:00

★歌いましょう
 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



4月23日(火)
13:30～15:30
(相談時間30分間)

★パソコン相談
 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



4月28日(日)
14:00～15:30

★輪投げサロン 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



シニア館映画会 ゆずり葉の頃

【日時】 4月29日(月) 10:00～12:00
【内容】 思い出の絵を探す旅をする主人公を通して、彼女の人生と戦後の貧しい状況の中で胸にしまった思いをつづる。画家の宮謙一郎の新聞の切り抜きを市子の息子の進が発見。市子は軽井沢で展覧会が開催されている美術館を訪れ、目当ての絵について職員に聞いてみる。展示されているか分からないと言われてしまう。
 中みね子監督 2015年制作



【会場】 1階・多目的ホール **【参加費】** 無料 **【持ち物】** 上履き
 ★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いただきます。) 定員 50名

- 「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、4/1(月)より5名追加募集致します。
- 「シニアエクササイズ」の4/29(月)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	空 (若干名)	—	
★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力トレーニングです。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					



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