

4月予定表

※講座・教室は事前申込が必要となります

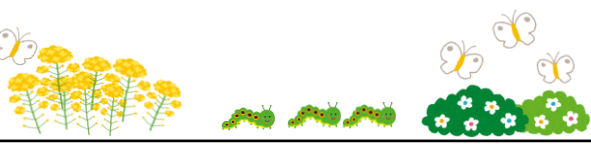
当館では、感染予防対策を推奨しております。皆さま、ご協力をお願いいたします



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	午後1時30分～ 折り紙サロン	午後2時～3時30分 新習いざいき体操	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～ やさしい書道 午後2時～ eスポーツ体験	午後2時～ らくちん フィットネス
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 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	午前10時～ ダンス開放 12時30分～ アロマカフェ 午後2時～3時30分 新習いざいき体操	午前10時～ ポラカフェ 午後2時～ ポディケア	午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後1時30分～ 民謡教室 午後2時～ ブチネイル	午前10時～ 午後1時～ スマホ相談会 午後2時～ ダーツ開放
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみちのサロン	午前10時～ 染物サロン 午後1時30分～ 折り紙サロン 午後2時～ eスポーツ体験 午後2時～ Zoom de teatime	午前10時～ かるたサロン 午後2時～3時30分 新習いざいき体操	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～ やさしい書道	午後2時～ らくちん フィットネス
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
午前10時30分～ うたごえサロン (Zoom講座) 午後1時～ カラオケ開放	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～3時30分 新習いざいき体操	午後2時～ ポディケア	午前10時～ ポラカフェ 午後1時30分～ きもの・洋服 リメイクサロン	午後2時～ ビューティーアップ ネイル	午後2時～ ダーツ開放

28 (日)	29 (月)	30 (火)
午前10時～ 午後2時～ 懐かしの映画会 午後1時～ 麻雀サロン 午後2時～ あみちのサロン	午後2時～ Zoom de teatime	午後2時～ 染物サロン

各部屋の定員につきまして、定員はなくなりました。ただし、事業内容によって、定員を設ける場合がございますので、ご了承ください。



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129号 2024年4月

館からのお知らせ

令和6年2月号の館だよりで団体受付の方法が変更とのお知らせをいたしました。利用者懇談会で現状の方法がいいとのご意見を多数いただきましたので、受付方法の変更はしないこととなりました。4月以降も今まで通りの方法で受付いたします。

令和6年6月分団体受付

申込受付期間：4月10日(水)～4月20日(土)

- ◆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。
 - ◆4月25日(木)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。

※受付期間内で利用希望が重なった団体のみ、毎月23日10時より、館で話し合いを行います。

※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。

◆4月から申込不要の事業のご案内◆

大人のぬりえ

日時：毎月第1・3水曜日
午後1時30分～4時30分
上記時間内のお好きな時間にご参加ください。
持ち物：色鉛筆
館職員が準備した教材をお手本を見ながら自由に塗っていただけます。講師はおりません。

気軽に♡ポラカフェ

日時：毎月第2水曜日
第4木曜日
午前10時～12時
どなたでも時間内にご参加いただけます。
季節のイベントの飾りつけやベルマーク整理、タオルケーキの作成などボランティア作業を中心に活動します。

きもの・洋服リメイクサロン

日時：毎月第2・4木曜日
午後1時30分～4時
持ち物：裁縫道具・リメイクしたい着物や洋服など
ご自分でリメイク材料を調達。仲間同士で教えあいながら、リメイクを楽しみます。初心者大歓迎です。

先着4名 **ビューティーアップ～ネイル～**
【日時】4月26日(金)
①2時～②2時45分～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
4月1日(月)～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。

抽選3名 **フチ・ネイル**

【日時】4月12日(金)
①2時～②3時～③4時～
※お一人40分程度
【講師】館職員 (JNAネイリスト)
【参加費】200円 (材料費として)

申込方法
3月27日(水)～3月31日(日)まで
ご本人がお電話または当館窓口にて
4月4日(木)より当選者にお電話連絡。

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。

西新宿！退職後の生き方塾～人生100年時代の楽しみ方～

主催：薬王寺地域ささえあい館

【日時】5月22・29日、6月12・26日、7月10・24日 すべて水曜日
午前9時30分～11時30分 全6回

【定員】15名

【対象】新宿区在住・在勤の50歳以上の方

【場所】西新宿シニア活動館

【内容】調理実習、コミュニケーション、珈琲の入れ方など定年後の10万時間を充実させるための講座です。講座終了後は、グループとしてボランティア活動や地域交流をめざします。

【申込】4月5日(金)～5月13日(月) 問い合わせ先の〈薬王寺地域ささえあい館〉まで。

【問い合わせ先】薬王寺地域ささえあい館 03-3353-2333

「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

作者: 藤本博史氏

令和6年度の自作のカレンダーの原画です。4月に始まり、来年3月までのカレンダーに合わせた彩のある絵をご紹介します。

開催期間: 4月8日(月)~4月28日(日)

申込不要 当日先着25名

懐かしの映画会



- ① 4月14日(日)の上映作品 『イースター★パレード』 1948年 米作品(字幕) 103分
② 4月28日(日)の上映作品 『いまを生きる』 1989年 米作品(字幕) 128分

申込方法

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。

各日先着3名

パソコン相談会



- 【日時】4月3日(水)・17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
【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

3月27日(水)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個別でパソコンに関する相談ができます。

先着8名

スマートフォン&タブレット相談コーナー



- 【日時】4月13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。

申込方法

4月2日(火)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。

申込不要16名

麻雀サロン

- 【日時】4月14・28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しております。



申込不要

カラオケ開放

- 【日時】4月21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16名

ソフトダーツ開放



- 【日時】4月9日(火) 午前10時~11時45分
4月13・27日(土) 午後2時~4時

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10名程度

eスポーツ体験会

- 【日時】4月5日(金)・15日(月)
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。

高齢者マッサージ

- 日時: 4月19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。

★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。



神無月会

素敵な先生のご指導で、ボイストレーニングとコーラスを楽しんでいます。ぜひご見学ください。お待ちしております。

【活動日】

- 毎月第1・3木曜日(月2回) 午前10時~12時
会費等はお問い合わせください。

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。

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。

- 第3・5月曜日 午後2時~午後3時

4月は第1月曜日はありません。



4月15日(月)
ID: 846 0553 2698
パスワード: 446406

4月29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



はじめての大人歓迎!

ピアニスト: 長尾 博子 先生

素敵な伴奏を聞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・第3日曜日
7日と21日です!

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。



にしん・まいぎゃらりー 出展者募集

皆さんの作品お待ちしております!

あなたの趣味や特技・コレクションをギャラリーにてご紹介してみませんか?
<例> 写真・絵画・書道・手芸作品・シグソーパズル完成品など

詳しくは、当館職員までお問い合わせください。