



令和7年4月 講座・支援団体活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前				傾聴ライターズクラブ 9:00~12:00 サードエイジサロン 薬王寺 10:00~12:00	からだ元気クラブ 9:30~12:00 元気クラブ4 10:00~11:30	ささえあいコグニ 9:30~12:00	ごきげんキッチン 11:45~12:45
午後			チャレンジスポーツ (ノルディック) 1:00~3:00	にこにこ体操 1:15~3:00 1:15~2:00 2:15~3:00	ささえーるダンディク ラブ2 3:15~5:15	薬王寺囲碁の会 3:15~5:15 薬王寺タイムズ 3:15~5:15	
午前	6	7 月曜体操 9:30~12:00	8	9 サードエイジサロン 薬王寺 10:00~12:00	10 からだ元気クラブ 9:30~12:00 元気クラブ4 10:00~11:30	11 ささえあいコグニ 9:30~12:00	12
午後		レインボー 1:00~3:00 ささえーるダンディク ラブ 3:15~5:15	チャレンジスポーツ (ポッチャ) 1:00~3:00	にこにこ体操 1:15~3:00 1:15~2:00 2:15~3:00	ささえーるダンディク ラブ2 3:15~5:15	パソコン講座 1:30~3:00 薬王寺囲碁の会 3:15~5:15	
午前	13	14 月曜体操 9:30~12:00 りぶりんと・新宿えーる 9:30~12:00	15	16 サードエイジサロン 薬王寺 10:00~12:00	17 からだ元気クラブ 9:30~12:00 元気クラブ4 10:00~11:30 ごきげんキッチン 11:45~12:45	18 ささえあいコグニ 9:30~12:00	19
午後		レインボー 1:00~3:00 りぶりんと・新宿よんでの会 1:00~5:15 ささえーるダンディク ラブ 3:15~5:15		にこにこ体操 1:15~3:00 1:15~2:00 2:15~3:00 スマートフォン講座 1:30~5:00 マッサージ 1 1:00~5:00	料理 DE デビュー 1:00~3:00 ささえーるダンディク ラブ2 3:15~5:15	パソコン講座 1:30~3:00 薬王寺囲碁の会 3:15~5:15	
午前	20	21 月曜体操 9:30~12:00	22 ささえーる歌声広場 10:00~11:30	23 サードエイジサロン 薬王寺 10:00~12:00	24 からだ元気クラブ 9:30~12:00 元気クラブ4 10:00~11:30	25 ささえあいコグニ 9:30~12:00	26 健康フラサークル ラウレア 10:00~12:00
午後		レインボー 1:00~3:00 ささえーるダンディク ラブ 3:15~5:15 ガーデニングサポーター 養成講座 1:00~3:00	フレイル予防料理講座 1:30~3:30 チャレンジスポーツ (ノルディック) 1:00~3:00 薬王寺コーラス 1:00~3:00	にこにこ体操 1:15~3:00 1:15~2:00 2:15~3:00	ささえーるダンディク ラブ2 3:15~5:15	ストレッチ3B体操 1:30~3:00 パソコン講座 1:30~3:00 薬王寺囲碁の会 3:15~5:15	
午前	27	28 りぶりんと・新宿えーる 9:30~12:00 月曜体操 9:30~12:00	29	30			
午後		レインボー 1:00~3:00 ささえーるダンディク ラブ 3:15~5:15 りぶりんと・新宿よんでの会 1:00~5:15					

は高齢者等支援団体活動です。

1 高齢者マッサージは当日朝9時から電話または窓口で予約受付いたします。(区内在住60歳以上対象 30分 1,000円)

・施術時間内に消毒作業をいたします。ご了承ください。

・バスタオル2枚・手ぬぐい1枚・靴下をお持ちください。

・枕がありませんので、必要な方は枕用の厚地のタオルをご用意ください。

2 高齢者等支援団体へのお問い合わせは、薬王寺地域ささえあい館(ささえーる薬王寺)にご連絡ください。



は、

ささえーる薬王寺
主催の講座です。

薬王寺地域ささえあい館だより4月号(第83号)

ささえーる 薬王寺

ささえーるは、高齢者の自立を支援し、世代にかかわらずお互いに助け合い、支え合う地域活動の拠点です。

聴く・書く・伝える講座

【日時】 令和7年5月14日、21日、6月11日、25日、7月9日、23日 全て水曜日。午前10時00分~12時00分

申込：令和7年4月7日(月)~4月23日(水)まで

【内容】コミュニケーション技術の「傾聴」について、実践も交えて学びます。(高齢者施設等での実習もあります。)

【対象】区内在住、在勤、在学の方

【定員】15名

【講師】橋本弘道ほか(NPO法人 ヴォイス)



おとな時間をもっと楽しく!

~「学び」「つながり」「これから」のを見つけ方~

【日時】 令和7年5月28日、6月11日、18日、25日、7月9日、23日 全て水曜日。午後2時00分~4時00分

申込：先着順

【内容】コミュニケーション、運動、調理実習などを通し、人生後半の10万時間を充実させるための講座です。全日程終了後にフォロー講座があります。

【対象】区内在住、在勤の方(概ね55歳以上)

【定員】20名

【会場】高田馬場シニア活動館(新宿区高田馬場3-39-29)

【講師】NPO法人ジェンダー平等 Labota



ウォーキング講座

【日時】 令和7年5月20日(火) 午前9時00分~12時00分頃

申込：令和7年4月25日(金)~5月9日(金)まで

【内容】牛込濠~神楽坂方面を巡る。 集合は薬王寺地域ささえあい館

【対象】区内在住の方(60歳以上)

【定員】20名

【講師】NPO法人 新宿区ウォーキング協会





ささえーる 薬王寺 講座募集のご案内

各講座は完全予約制です。必ず事前にお申込みください。



スマートフォン講座

【日時】 令和7年4月16日(水)
令和7年5月14日(水)
共に午後2時00分～4時00分
申込: 令和7年4月2日(水)まで
令和7年4月7日(月)～
4月23日(水)まで

【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 5名
【講師】 NPO 法人竹箒の会



パソコン講座

【日時】 令和7年5月9日、16日、
23日、30日、全て金曜日 **4回連続**
午後1時30分～3時00分
(4月からは1か月ごとの連続講座になります。)
申込: 令和7年4月7日(月)～
4月23日(水)まで

【内容】 Word 入門～文章、表作成ほか
【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 5名
【講師】 松元美紀恵 (NPO 法人 テラ・ガーデン新宿)



ストレッチ3B体操

ボール・ベル・ベルター(3B)を使い、音楽に合わせてストレッチ

【日時】 令和7年4月25日
令和7年5月9日
令和7年5月23日
全て金曜日。午後1時30分～3時00分



令和7年4月からは1部制になります。

申込: 令和7年4月9日(水)まで
令和7年4月7日(月)～4月23日(水)まで
令和7年4月25日(金)～5月9日(金)まで

【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 20名
【講師】 金子和子(日本3B体操協会公認指導)

ささえーる歌声広場

歌やハミングによる嚙下機能等の促進とリズム活動を通じた身体機能のトレーニング

【日時】 令和7年4月22日(火)
午前10時00分～11時30分

申込: 令和7年4月9日(水)まで
【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 20名
【講師】 佐谷優佳(音楽療法士)



【講座のお申込み】

講座毎に申込期間が違います。日付の欄をご確認ください。

午前9時～午後6時(土・日・祝を除く)

電話または直接、薬王寺地域ささえあい館(ささえーる 薬王寺)へお申し込みください。

電話(3353)2333 FAX(3353)6640

応募者多数の場合は抽選。定員に満たない場合は随時追加募集をいたします。
追加募集については、「ささえーる 薬王寺」受付までお尋ねください。
講座参加希望の方は必ず事前にお申し込みください。



ささえーるの **高齢者等支援団体**は、区民の方による「地域支え合い活動」を行っています。

現在、ささえーる薬王寺では25の団体が定期的な活動をしています。体操や運動、食事、絵本の読み聞かせ、ガーデニングなど「自分のため」だけでなく「誰かのため」にと考えられた活動です。ささえーるはそんな高齢者等支援団体の活動を応援しています。

ガーデニングサポーター養成講座

花苗、野菜苗の植え付け、観葉植物の植え替え、プランター寄せ植えの実習

【日時】 令和7年4月21日(月)、5月19日(月)の2回連続講座
それぞれ午後1時00分～3時00分

申込: 令和7年4月9日(水)まで
【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 10名 講座終了後、高齢者等支援団体「はなさぼ」と園芸を通じた地域活動を続ける意向のある方が優先となります。
【講師】 小山隆一 ほか



フレイル予防料理講座

季節を楽しむお手軽料理

【日時】 令和7年4月22日(火)
午後2時00分～4時00分

申込: 令和7年4月9日(水)まで
【対象】 区内在住の方(60歳以上)
【定員】 6名
【講師】 吉田美代子(管理栄養士)



館からのお知らせ

今年は個人利用カードの更新年です。申請書のご提出をお願いいたします。

その際、本人確認ができる書類(マイナンバーカード等)をご提示ください。

お問い合わせ

電話(3353)2333 FAX(3353)6640



ささえーる 薬王寺

新宿区立 薬王寺地域ささえあい館
所在地 〒162-0063
新宿区市谷薬王寺町20番40号
電話 03-3353-2333
FAX 03-3353-6640
開館日 毎日(12/29～1/3を除く)
開館時間 9:00～18:00

アクセス ●都営大江戸線 牛込柳町駅 徒歩5分
●都営新宿線 曙橋駅 徒歩8分
■都バス(白61)薬王寺町バス停 徒歩2分
■都バス(早81)(高71)(宿75)市谷仲之町バス停 徒歩5分

【ご利用上の注意】

ご来館の時には上履きをご用意ください。

体操講座に参加の方は、動きやすい服装で、かかとのある上履きをご用意ください。

駐輪場はございません。

ご不便おかけし申し訳ございませんが、徒歩又は、公共交通機関でお越しください。近隣施設への駐輪もご遠慮ください。

アクセス

●都営大江戸線 牛込柳町駅 徒歩5分
●都営新宿線 曙橋駅 徒歩8分
■都バス(白61)薬王寺町バス停 徒歩2分
■都バス(早81)(高71)(宿75)市谷仲之町バス停 徒歩5分

