

あなたのまちの 「西新宿フォーユーサロン」

第2・4火曜日は、午前から午後まで
西新宿シニア活動館で過ごそう！

10:30～11:30
～思い出の曲を歌う～
うたの広場



ピアノの生演奏
に合わせて
楽しく歌います

活動室①

12:15～13:30
(施術時間は10分程となります。)
～やすらぎサロン～
アロマハンド
トリートメント



アロマとお
しゃべりで
リラックス
効果抜群！

談話室

11:45～13:00
軽食タイム

当日先着20名
参加費300円



おにぎりやサ
ンドイッチの
軽食をいただ
きます。食後
のおしゃべり
も楽しみのひ
とつです。

活動室①

13:30～15:00
新宿いきいき体操



ストレッチや
音楽に合わせ
た体操を楽し
く行います。

活動室①

13:30～17:00
～はじめての方歓迎～
囲碁入門



初心者や女性も
大歓迎！

活動室③

10時30分 ～ 11時30分 ～ 11時45分 ～ 13時30分 ～ 17時

日時：毎月第2・4火曜日

対 象：50歳以上の新宿区民の方
申 込：不要。当日、直接ご参加ください。

お問い合わせ

西新宿シニア活動館
(03-3377-9380)

※裏面の地図を
ご参照ください。

次回開催分より
ご予約が可能です。

～通し参加～申込プランのご案内

「あなたのまちの西新宿フォーユーサロン」では、午前・お昼・午後の
サロン事業に参加される方を対象とした、「終日デー申込プラン」を
設けます。事前お申込みが可能となりますので、是非お問い合わせ
ください。また、要支援など介護保険の認定を受けている方でも、
お気軽にお申込みいただけます♪

申込枠に限りがございますので、予めご了承ください。

西新宿シニア活動館 周辺案内図

★電車でお越しの方

都営大江戸線 西新宿五丁目駅A2出口より徒歩8分

★バスでお越しの方

新宿方面より 新宿駅西口17番乗り場(永福町行)西新宿5丁目下車徒歩8分

※駐車場はございませんのでお車での来館はご遠慮ください。

都営大江戸線西新宿五丁目(清水橋)駅の出口A2を出たら右折し、しばらく歩きます。郵便局を右に曲がり、一本目の十字路をまた右に曲がります。道なりに進むと、当館の看板が頭上に見えてきます。看板を右折し少し歩くと左側に当館があります。



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丁目8番35号
TEL 03-3377-9380 FAX 03-3377-9231
★開館時間 午前9時～午後6時(年末年始休館)