

北新宿第二地域交流館はこんなところです。

60歳以上の新宿区民の方はいつでもご利用いただけます。

休館日は年末年始だけ。土日祝日も開いています。初めての方も簡単な手続きでご利用いただけます。

のんびり過ごせます。

木々の眺めが心地よいお部屋。ゆっくり読書や、ご友人とのお話しのお場などに最適です。ご自由にお使いください。(広間・談話室Bは貸切になることがあります。)



マッサージチェア3台
ヘルストロン2台
ご自由に
ご利用いただけます。

お風呂
交流の場として
ご提供しています。

サークル活動
お部屋の団体
利用もできます。

囲碁・将棋盤は
常時開放しています。

9月に開催した催し(一部)



9月7日 ペットボトル
オーケストラ
手作り楽器でリズム合奏
を楽しみました。

9月12日 ポッチャで
遊ぼう@淀四小学校
児童と交流戦。白熱の
接戦を繰り広げました。

当館ではボランティアで教えてくださる方やお手伝いをしてくださる方を募集しています。郷土史講座、音楽演奏、語学講座などなど、お気軽にお問い合わせください。

ホームページでも様々な情報をお伝えしています。ご覧ください。

URL → <http://kita-shinjuku.foryou.or.jp/>

もしくは、「北新宿第二地域交流館」で検索してください。

こちらのQRコードを
携帯電話等のバーコード
リーダーで読み取ると、
ホームページにアクセス
できます。



ご利用案内

- 開館時間 午前9:00~午後6:00
- 休館日 年末年始(12月29日~1月3日)
- 個人利用 60歳以上の新宿区民の方
初めてご利用になる方は利用証を発行しますので、住所と年齢が確認できるもの(健康保険証等)を持参し、受付にて申請をおこなってください。
- 団体利用 60歳以上の新宿区民の方が
過半数である、5名以上の団体
団体登録のうえ、部屋の団体利用ができます。
詳しくはお問い合わせください。

新宿区立 北新宿第二地域交流館

東京都新宿区北新宿3-20-2
TEL: 03-5348-6751 ※受付時間
FAX: 03-3369-0081 午前9時~午後6時
E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp
指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



JR東中野駅東口 徒歩10分・JR大久保駅北口 徒歩14分
丸ノ内線・大江戸線中野坂上駅A1出口 徒歩15分
新宿駅西口より関東バス「宿05」系統・野方駅行き
「北新宿」バス停下車 徒歩4分
※駐車場のご用意はございません。公共の交通機関をご利用ください。

北新宿第二地域交流館だより 10月号

第55号
2018年

当館は、新宿区内にお住まいの60歳以上の方を対象に、集会や娯楽のほか、文化活動・健康の増進に向けた活動の場として活用していただく施設です。

平成30年度 第2回 **利用者懇談会** にご参加
ください。
10月15日(月) 午前11:20~12:00
よりよい館運営のため、皆様のご意見やご要望を伺う大切な懇談会です。館をご利用の方はどなたでもご参加いただけます。議題: 館のご利用について ほか

★第23回★ **きたさんまつり**
10月14日(日) 午前11:00~午後1:30
楽しいゲーム、手作り小物、ジュースなどの模擬店が勢ぞろい! 事前券配布(600名まで)は10月3日(水)~。
主催: 北新宿子ども家庭支援センター・北新宿第二地域交流館自主事業運営委員会

▼お申込みの必要な催し▼
お電話・FAXまたは当館事務所に事前にお申込み
ください。詳しい内容はお問い合わせください。

リズムに合わせて♪健康ダンス **抽選**
10月21日~3月24日 毎週日曜日 全18回
(12月23日、1月6日、2月3日・17日は休講)
午前 10:30 ~ 11:30 定員: 抽選 10 名
音楽に合わせて、簡単に出来る初心者向けのダンスを行います♪転倒予防や認知症予防にも効果的です! ※10月28日と3月17日に脳の元気度チェックを実施。※社交ダンスではありません。
9月25日~10月12日受付 (10月13日当選発表)

ロコモ予防講座 10月30日(火) **抽選**
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 抽選 30 名
ロコモの正しい知識と予防改善方法、いつまでも自分の足で歩き、元気に暮らすポイント。簡単な体操も実施。講師: 中村 光伸 氏(光伸メディカルクリニック院長/医学博士/整形外科医)
10月15日~10月23日受付 (10月24日当選発表)

女性の健康講座 **尿漏れ・便秘を** **抽選**
11月9日(金) 予防する生活習慣
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 20 名
排便・排尿の不安についての話と骨盤底筋体操。講師: 梶原 敦子 氏(保健師)・宮原 富士子 氏(薬剤師)
10月15日~10月29日受付 (10月30日当選発表)

もっと健康体操~カラダと脳を鍛えよう **抽選**
11月6・20日、12月4・18日、
1月15・29日、2月5・19日、
3月5・19日 いずれも(火) 全10回
午後 1:00 ~ 1:45 定員: 抽選 15 名
脳トレ運動を取り入れつつ、セラバンド等を使い筋力アップを目指します。体力のある方向け。男性大歓迎です!
※11月20日・3月19日に脳の元気度チェックを実施。
10月15日~10月29日受付 (10月30日当選発表)

児童交流 ハロウィン変身大作戦★ **先着**
衣装作り:10月17日(水) 発表会:10月25日(木)
定員: 先着 10 名 午後 3:30 ~ 4:30
ハロウィンに向けて、ちょっとした衣装小物を作って仮装してみませんか?
9月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

刺し子のランチョンマット作り **先着**
10月26日(金) 午後 1:30 ~ 2:30
定員: 先着 10 名 材料費: 無料
当館ご利用者が講師となり、刺し子の体験会を開催。ひと針ひと針、和を楽しみましょう!
9月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

元気になる終活講座 **先着**
わたらしいエンディングノート作り
10月24日(水) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 先着 20 名
グループワークでエンディングノートを作成♪皆で楽しく、自分を振り返ってみましょう! 講師: 櫻井 清一 氏(ファイナルステージ総合プロデューサー) 持ち物: 筆記用具
10月7日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

毎日がラクになる片づけ術 **10月28日(日)** **先着**
午後 1:30 ~ 3:00 定員: 先着 20 名
片づけることのメリットや、その進め方を学びます! 講師: 山本 泉 氏(整理収納アドバイザー)
10月7日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

優雅で妖艶な「ベリーダンス」を **先着**
11月9日(金) 一緒に楽しもう
午後 1:30 ~ 2:30 定員: 先着 30 名
中東文化の紹介や、健康に効果のあるダンスの披露と体験。講師: sayo(さよ) 氏(イシュタルベリーダンス代表)
10月17日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

10月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK		のびのび体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK おしゃれな ミニ寄せ植え 午後2:00~3:30 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「父ありき」 午後1:30~ ◎当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき 体操はお休み。 カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	のびのび体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
きたさんまつり 午前11:00 ~午後1:30	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK 利用者懇談会 (喫茶内で開催11:20~12:00)		のびのび体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 おりがみ広場 ①午前10:30~11:30 ②午後2:00~3:00 ◎当日参加OK 児童交流ハロウィン 変身大作戦① 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	じっくり ストレッチ③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 映画鑑賞会 「白昼の決闘」 午後1:30~ ◎当日参加OK	
21	22	23	24	25	26	27
健康ダンス① 午前10:30 ~11:30 ☆お申込み ください。 カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 エンディング ノート作り 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。 ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 児童交流ハロウィン 変身大作戦② 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	健やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 刺し子のラン チョンマット作り 午後1:30~2:30 ☆お申込みください。	12月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
28	29	30	31	北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！ 		
健康ダンス② 午前10:30 ~11:30 ☆お申込み ください。 毎日がラクになる 片づけ術 午後1:30~3:00 ☆お申込み ください。	イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき 体操はお休み。 ロコモ予防講座 午後2:00~3:00 ☆お申込み下さい。		※のびのび体操は お休み。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK			

お風呂
交流の場としてご提供しています。
午後12:00~3:00
女性…月・水・金曜
男性…火・木・土曜
利用証を必ずご持参の上、入浴前に
受付簿にご記入ください。

高齢者マッサージサービス (有料)
日程：10月12日(金)
実施時間：午後1:00~5:00
予約受付は当日午前9:00~。先着順。
お電話・FAXもしくは当館事務所に
お申込みください。
料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。

「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。

「※受付終了しました」とある催しは、お申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。

お申込み不要のサロン こちらの催しはお申込み不要です。当日直接お越しください。

北第二☆毎日体操 イスに座ってストレッチや軽い筋トレ、歌にあわせて運動も♪職員が日替りでご指導します。
毎日午後12:15~12:45 定員：当日先着 20名程度



新宿いきいき体操
毎週月曜日(祝日・第5月曜日はお休み)
午前 10:00 ~ 11:10 定員：当日先着 20名
「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんと一緒に体操。運動のお仲間にも出会えますよ。
※8日・29日はお休みです。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
10月5日・19日 いずれも(金)
午前 10:30 ~ 12:00 定員：当日先着12名
気軽にフランス語を知り、学ぶサロンです。
※êtreとavoirの動詞活用が分かるレベルの方
講師：マダムササキ(実用フランス語技能検定2級)

開催時間が10分長くなります！

イキイキ喫茶 毎週月曜日
午前 11:10 ~ 12:00 定員：なし
珈琲を飲みながら皆さんで楽しく過ごす時間。

映画鑑賞会「父ありき」
10月7日(日) 午後 1:30 ~
1942年/日本
モノクロ/94分

映画鑑賞会「白昼の決闘」
10月19日(金) 午後 1:30 ~
1946年/アメリカ
カラー/129分
いずれも定員：当日先着 30名

時間を10分短縮します。

脳トレ教室
10月6日(土) 午前10:00~11:30
31日(水) 午後1:30~3:00
定員：当日先着 20名
職員が講師となって、様々なゲーム、問題に挑戦。楽しく脳を活性化します！



理論と実践 カラオケ歌唱講座
10月8日・22日 いずれも(月)
午後 2:00 ~ 4:00 開場は午後1:30
定員：当日先着 40名
毎月の課題曲について、発声の基礎から歌唱法等をご指導します。講師：藤田 友和氏
(ボーカルスクールI-RO-HA代表)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
10月10日・24日 いずれも(水)
午後 3:00 ~ 4:00 定員：なし
使用済み切手のカットや、館内飾りつけの製作など、手軽なことからボランティア活動を始めてみませんか？

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
10月9日・23日 いずれも(火)
午前 10:30 ~ 12:00 定員：当日先着 20名
じっくり楽しむぬり絵。認知症予防に効果的。交流の場としても、楽しいサロンです。
持ち物：色鉛筆(無くても参加できます。)

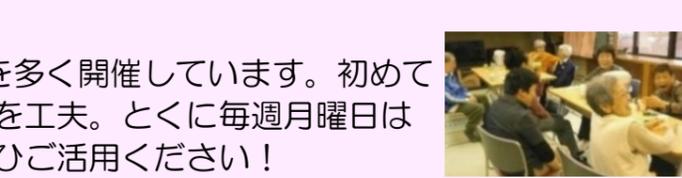
おりがみ広場
10月17日(水) ※毎月第3水曜日
①午前10:30~11:30 / ②午後2:00~3:00
定員：当日先着 15名
題材は館内ポスターでお知らせします。頭の体操にもなりますよ。職員もお手伝いします。
持ち物：折り紙(無くても参加できます。)

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
10月13日・27日 いずれも(土)
午後 1:00 ~ 5:00 定員：当日先着 20名
当館の盤を使い自由に対局していただけます。
囲碁・将棋を通して交流の輪を広げましょう！

カラオケ開放 10月21日(日)
※今月は1回のみです。
午後 1:00 ~ 4:00 定員：なし
当館のカラオケ機器を使って、好きな歌をお楽しみください。



ホクホクサロンへ行こう！
お申込み不要、当日参加OKの講座「サロン」を多く開催しています。初めての方でもお楽しみいただけるように様々な内容を工夫。とくに毎週月曜日はサロンが豊富です。健康作り、お仲間作りにぜひご活用ください！



※当館で開催の催しについて
特にことわりの無いものは、参加費は無料、対象は60歳以上の新宿区民の方となります。