

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。

7月に開催した催し (一部)



7月5日 アロマ香る♪
虫よけスプレー作り
お好みの香りをブレンド
して作りました。



7月11日 児童交流
納涼祭の飾り作り
たくさんの提灯飾りが
舞台に飾られました。

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

第53号
2018年
8月号

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。

8月の講座日程についてのお知らせ

のびのび体操15日(水)、じっくりストレッチ16日(木)、健やか体操17日(金)はお休みです。

その他の講座、お昼の体操等は通常通り開催しています。また、14日(火)~17日(金)は「ポッチャウィーク」を開催します。詳しくは下の記事をご覧ください。

熱中症予防のために、こまめな水分・塩分補給、バランスのよい食事をこころがけ、無理をせずに冷房を使用しましょう。

まちなか避暑地実施中! 暑い日は当館へ。9月30日まで。※期間中はどなたでもご来館いただけます。

ご参加ください! お申込み不要の催し

当日お気軽にお越しください。

盆踊り練習会

7月31日(火) 午後 3:30 ~ 4:30

定員: 当日先着 10名 (児童を除く)

8月4日、5日の「北新宿公園盆踊り大会」に向けて、子ども家庭支援センター児童と一緒に盆踊りの練習をしましょう♪
※新宿区在住の小学生および同伴のご家族の方もご参加いただけます。

申込不要



ハーモニカと歌おう♪

8月19日(日) 午後 2:00 ~ 3:00

定員: 当日先着 40名

ハーモニカの音色に合わせて、懐かしい歌や思い出の歌をみんなで楽しく歌いましょう♪
出演: 音楽サークルlandante(アンダンテ)

申込不要

北新宿を冷まそう! 打ち水大作戦

8月1日・15日・22日・29日 いずれも(水)

午後 4:00 ~ 4:20 定員: なし
子ども家庭支援センターの児童と一緒に打ち水をします。暑い夏を少し涼しく♪
※新宿区在住の小学生および同伴のご家族の方もご参加いただけます。



申込不要

高齢者総合相談センター出張相談

8月6日(月) 午前 11:00 ~ 12:00

イキイキ喫茶内で、柏木・角筈高齢者総合相談センター職員による出張相談会を開催します! コーヒーを飲んで気軽に交流しながら、お話ししましょう♪ ※個別のご相談がある場合は、談話室Bをご利用いただけます。

申込不要

ポッチャウィーク!

8月14日(火)・15日(水)・16日(木)・17日(金)

時間: 14日⇒午後1:00~2:30

15日~17日⇒午前10:00~11:30

定員: なし ※開催時刻にご注意ください。屋内でポッチャを楽しみましょう! 初めての方も大歓迎! とても手軽なスポーツです。



申込不要

お申込みの必要な催し お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申込みください。

児童交流

紙すきでグリーティングカード作り

8月7日(火) 午後 2:00 ~ 3:30

定員: 先着 10名 (児童を除く)

子どもたちと一緒に、牛乳パックで紙を漉いて可愛いカードを作ります! 持ち物: ハンドタオル2枚(カードに入れたい葉や花などがあればお持ちください。)
※新宿区在住の小学生および同伴のご家族の方もご参加いただけます。

先着順

お申込み受付中! ~8月4日(土)まで受付。先着順。定員になり次第締切。



知って安心! 新宿シニアライフ講座

~始めよう! 仲間づくりと体づくり~

8月31日(金) 午後 2:00 ~ 3:30

定員: 先着 30名

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らすためのポイントとして、体操やサロン活動を紹介します。
講師: 竹田洋子氏(介護予防運動指導員)

先着順

8月7日(火)受付開始~先着順。定員になり次第締切。

※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

この他にも催しがあります。裏面をご覧ください! ▶▶

8月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
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。			のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 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(有料) 8月6日(月) 実施時間：午後1:00～5:00 予約受付は当日午前9:00～。お電話・FAXまたは当館事務所にて。先着順。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。			ピース講座② 午前10:00～12:00 ※受付終了しました。	朗読体験会① 午後1:30～3:00 ※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 「踊る大紐育」 午後1:30～ ◎当日参加OK	
5	6	7	8	9	10	11
	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK 高総相出張相談 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	児童交流 紙すきでグリーン ティングカード作り 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK
12	13	14	15	16	17	18
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10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎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 ボッチャウィーク 午後1:00～2:30 ◎当日参加OK	ボッチャウィーク 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 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 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00～4:20 ◎当日参加OK	ボッチャウィーク 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK	ボッチャウィーク 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 初級 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	
19	20	21	22	23	24	25
ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00～3:00 ◎当日参加OK	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK		のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	10月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK
26	27	28	29	30	31	
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10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	

「◎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。

「☆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。

「※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
 毎日午後12:15～12:45

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。
 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 10:00～11:00 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します。運動の仲間にも出会えますよ。



イキイキ喫茶 毎週月曜日

午前 11:00～12:00 定員：なし
 珈琲を飲みながら、皆さんで楽しく過ごす時間です。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日

8月 11日・25日 いずれも(土)
 午後 2:00～4:00 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!

脳トレ教室

8月 11日(土) 午前10:00～11:30
 28日(火) 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!



ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

8月 14日・28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。)

For You 北新宿第二地域交流館の

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。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日

8月 3日・17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

映画鑑賞会「踊る大紐育」

8月 3日(金) 午後 1:30～
 定員：当日先着 30名
 広いお部屋、大きなスクリーンで懐かしの名画を鑑賞しましょう。

1949年/アメリカ
 カラー/97分

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日

8月 8日・22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?

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日

8月 12日・26日 いずれも(日)
 午後 1:00～4:00 定員：なし
 当館のカラオケ機器を使って、お好きな歌をお楽しみください。

理論と実践 カラオケ歌唱講座

8月 13日・27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)

おりがみ広場

8月 15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。)