

**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・8月に開催した催し(一部)**



7月30日 納涼祭  
コンサートや熱中症講座などを開催。200名近くの方にご来場いただきました。してカードを作りました。

8月7日 紙すきでグリーティングカード作り  
牛乳パックをリサイクルしてカードを作りました。

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。

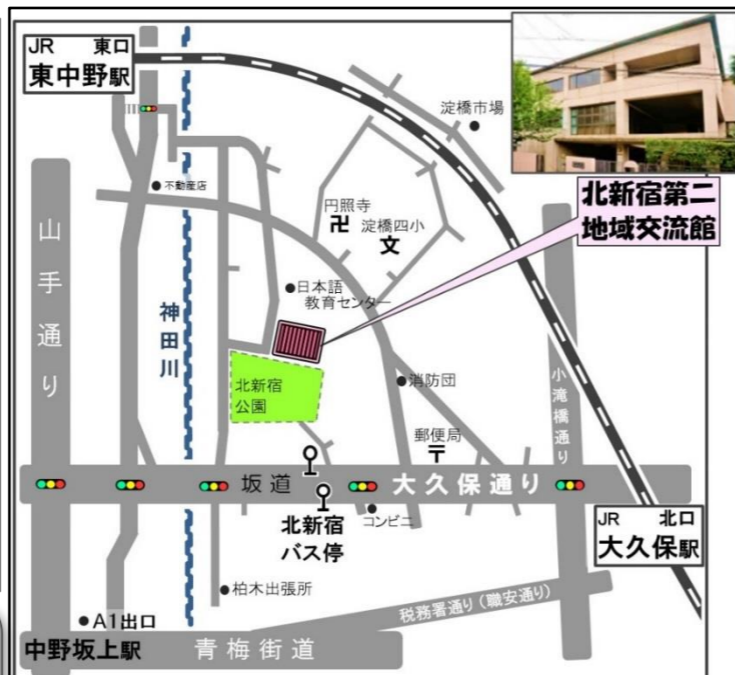


**ご利用案内**

- 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54号  
2018年  
**9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。

**お知らせ** ◎体操3講座10月~12月コースのお申し込みが始まります。現在受講中の方も改めてお申し込みが必要です。下の募集記事をご覧ください。  
◎映画鑑賞会が月2回開催になります!裏面をご覧ください。  
◎囲碁将棋サロンの開催時刻が、午後1時~5時に変更。2時間長くなります!

**お申し込みの必要な催し**

お電話・FAXもしくは当館事務所に  
事前にお申し込みください。

**児童交流 ペットボトルオーケストラ** **先着順**  
9月7日(金) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員: 先着 10名  
子ども家庭支援センターの児童と一緒に、豆やビー玉をペットボトルに入れ、音色の違いを楽しみながらリズム遊びや合奏をします♪  
8月25日受付開始~先着順。定員になり次第締切。

**体操3講座のお申込み** **抽選**

8月25日~9月18日受付・抽選(9月19日当選発表)

**のびのび体操 毎週水曜日**  
10月3日~12月26日  
全12回(10月31日は休講)  
まんべんなく体を動かし、筋力維持を目指します。セラバンドも使用。  
立位・座位で実施。運動の強さ: ★★★

**じっくりストレッチ 毎週木曜日**  
10月4日~12月27日  
全12回(11月29日は休講)  
ストレッチだけが予防につなげます。タオルストレッチも実施予定。  
立位・座位で実施。運動の強さ: ★★

**健やか体操 毎週金曜日**  
10月5日~12月28日  
全12回(11月9日は休講)  
普段運動をしない方でも気軽に始められます。日常の動きに注目しロコモ予防を目指します。主に座位で行います。運動の強さ: ★

いずれも 午前10:00~11:30 定員: 抽選 18名  
講師は宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

※当選発表は、当選の方にのみご連絡します。ご不明な点はお問合せください。

**ポッチャで遊ぼう! @淀四小学校** **先着順**  
9月12日(水) 午後 3:00 ~ 4:00  
定員: 先着 9名 会場: 淀橋第四小学校体育館  
淀四小の児童とポッチャを通じて交流します!  
持ち物: 室内シューズまたは上履き(無ければスリッパでも可) ※集合は午後2:40に当館へ。  
8月25日受付開始~先着順。定員になり次第締切。

**羊毛フェルト教室** **抽選**  
9月27日(木) 午前 10:00 ~ 11:30  
定員: 抽選 10名 材料費: 500円  
羊毛を専用の針で刺し固め、オリジナルのコースター等を作ります♪羊毛ならではの感触を味わいながら手芸しましょう♪  
講師: 千葉 美恵子氏(羊毛フェルトワークショップ「ふわふわつくつく」主催)

9月5日~9月20日受付・抽選(9月21日当選発表)

**アロマ香る♪手ごね石鹸作り** **抽選**  
9月28日(金) 午前 10:30 ~ 11:30  
定員: 抽選 12名 材料費: 400円  
香りを楽しみながら、アロマの基礎を学び、化学薬品を使わない天然成分100%の手ごね石鹸を作ります!  
講師: 吉野 節子氏  
(アロマインストラクター/看護師)

9月5日~9月20日受付・抽選(9月21日当選発表)

**おしゃれなミニ寄せ植え** **抽選**  
10月5日(金) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員: 抽選 18名 材料費: 800円  
ハロウィンに向けてカボチャ型の陶器に植物を寄せ植えします♪  
講師: 奥谷 悦子氏(陶芸インストラクター)  
持ち物: ハサミ(花用でなくても可)、エプロン、ゴム手袋(使い捨て可)、作品を持ち帰る袋、タオル

9月5日~9月20日受付・抽選(9月21日当選発表)

裏面もご覧ください!





# 9月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>「☆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。</p>		<p>「◎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。</p>		<p>「※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。</p>		
2	3	4	5	6	7	8
	<p>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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み</p>		<p>のびのび体操◎ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会「望郷」 午後1:30～ ◎当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ◎ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操◎ 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 児童交流 ペットボトルオーケストラ 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。</p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK</p>
<p>「のびのび体操」「じっくりストレッチ」「健やか体操」は、次回10月～12月コースのお申込受付中です。9月18日まで。詳しくは裏面をご覧ください。</p>						
9	10	11	12	13	14	15
<p>カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>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</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操⑩ 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 ポッチャで遊ぼう！ @淀四小学校 午後3:00～4:00 ☆お申込みください。</p>	<p>じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき体操はお休みです。</p>		<p>のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 11月分団体利用申請受付開始 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操⑪ 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 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK</p>	
23	24	25	26	27	28	29
<p>カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき体操はお休みです。 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操(終) 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</p>	<p>じっくりストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 羊毛フェルト教室 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。</p>	<p>健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪ 手ごね石鹸作り 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK</p>

**お風呂**  
交流の場としてご利用ください。  
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。  
安全に留意してご利用ください。

**高齢者マッサージサービス (有料)**  
日程：9月3日(月) / 28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てお申込みください。  
料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

北第二☆毎日体操  
毎日  
12:15～12:45  
開催中！



## 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シ、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10:00～11:00 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。運動のお仲間にも出会えます。※9月17日・24日はお休みです。

**映画鑑賞会「望郷」**  
9月5日(水) 午後 1:30～  
1937年/フランス  
モノクロ/94分

**映画鑑賞会「黄色いリボン」**  
9月30日(日) 午後 1:30～  
1949年/アメリカ  
カラー/103分

月2回の開催に増えました！

**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  
9月8日・22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！

開催時間が長くなりました！

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
9月7日・21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)

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
9月11日・25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。)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
9月9日・23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、好きな歌をお楽しみください。



**ボランティアサロン** ※毎月第2・4水曜日  
9月12日・26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？

**おりがみ広場**  
9月19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。)

**脳トレ教室**  
9月14日(金) 午後1:30～3:00  
29日(土) 午前10:00～11:30  
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**  
9月24日(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)

今月は1回のみです。

## 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利用ください！



※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。