

**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。

**5月に開催した催し (一部)**



5月2日～4日  
ポッチャウィーク  
皆さんでポッチャの  
ゲームを楽しみました。



5月10日 お花紙で  
カーネーション作り  
児童と一緒に工作して  
きれいな花を作りました。

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。



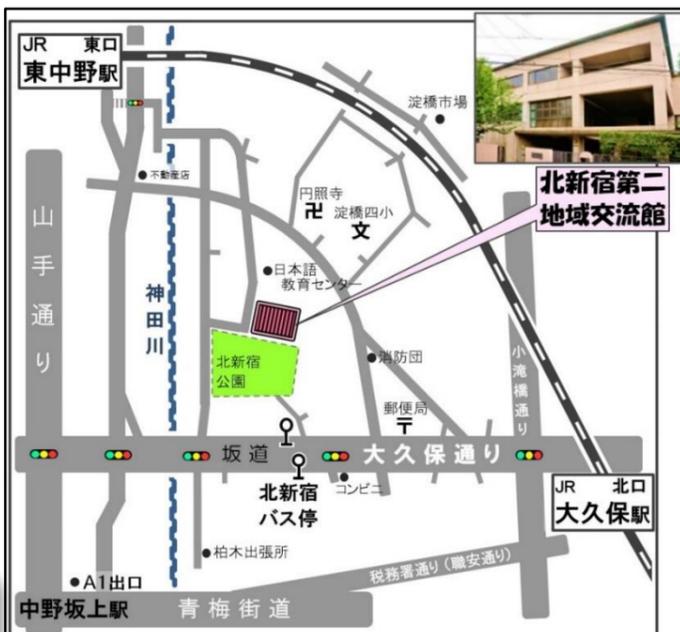
こちらのQRコードを  
携帯電話等のバーコード  
リーダーで読み取ると、  
ホームページにアクセス  
できます。

**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 51 号  
2018 年  
**6 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。

**みんなで運動会 参加者募集中★**

子どもからお年寄りまで、楽しい地域のイベントです。ぜひ、ご参加ください!

日時: 6月2日(土) 午前9:30～12:30

会場: 淀橋第四小学校 校庭 (雨天時は体育館)

お申込み: 北新宿子ども家庭支援センター (当館隣)にて。

※お電話でのお申込みはできません。直接ご来館ください。

お申込みは6月1日(金)まで承っております。

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



**お申込みの必要な当館の催し**

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。

**先着 5月25日(金)受付開始**

～定員になり次第締切

**児童交流 紙ねん土工作 かわいい小物入れ**

6月6日(水) 午後 3:30 ~ 4:30

定員: 先着 10 名

持ち物: エプロン等汚れてもよい服装  
北新宿子ども家庭支援センター児童と  
一緒に工作。ビーズと紙粘土でオリジ  
ナルの小物入れを作しましょう!



**先着 6月7日(木)受付開始**

～定員になり次第締切

**食べる幸せいつまでも**

～お口の体操で食べる力を鍛えよう～

6月20日(水) 午後 2:00 ~ 3:00

定員: 先着 20 名

食べる機能の衰えや誤嚥(ごえん)性肺炎の予防  
について学びます。音楽に合わせた口腔体操も  
実践♪ 講師: NPO法人メディカルケア協会



**ポッチャ交流試合 6月29日(金)**

午後 2:00 ~ 3:30 定員: 先着 9 名

※会場は西新宿シニア活動館です。  
国際大会も開かれる注目競技! 西新宿シニア活  
動館利用者の方々と交流試合を行います★  
交流しながらポッチャを楽しみましょう。  
現地集合OK。当館職員と同行の場合は、  
午後1:15当館集合、徒歩とバスで行きます。

**抽選 6月5日(火)受付開始**

～6月19日(火)締切(6月20日当選発表)

**のびのび体操 毎週水曜日 全12回**

7月4日～9月26日 (8月15日は休講)  
セラバンドを使用し全身の筋力維持を目指し  
ます。立位での体操も行います。強度: ★★★

**じっくりストレッチ 毎週木曜日 全12回**

7月5日～9月27日 (8月16日は休講)  
柔軟性を高め怪我予防に繋がります。手ぬぐいを  
用いたストレッチも。主に座位。強度: ★★

**健やか体操 毎週金曜日 全12回**

7月6日～9月28日 (8月17日は休講)  
日常の動きに注目したロコモ予防体操。普段  
あまり運動しない方向け。主に座位。強度: ★

午前10:00～11:30 定員: 各コース 20 名  
講師: 宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

**抽選 6月15日(金)受付開始**

～6月26日(火)締切(6月27日当選発表)

**アロマ香る♪虫よけスプレー作り**

7月5日(木) 午前 10:30 ~ 11:30

定員: 抽選 10 名 材料費: 400円

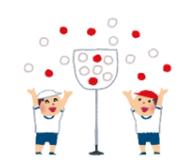
香りを楽しみながら、アロマの基礎を  
学び、化学薬品を使わない天然成分  
100%の虫よけスプレーを作ります!  
講師: 吉野 節子 氏(アロマインストラクター/看護師)



※当選発表について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。

この他にも催しがあります。裏面をご覧ください! ▶▶

# 6月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健やか体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	みんなで運動会 会場：淀四小学校 午前9:30~12:30 ☆お申込みください。
					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 「お茶漬の味」 午後1:30~ ◎当日参加OK	
	3	4	5	6	7	8
		新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 ◎当日参加OK	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	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。
		イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK		児童交流 紙ねん土工作 かわいい小物入れ 午後3:30~4:30 ☆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				
						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
10	11	12	13	14	15	16
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 ◎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⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	
	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK		気軽に川柳講座③ 午後1:00~3:00 ※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	
	カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK	カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK			
17	18	19	20	21	22	23
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 ◎当日参加OK	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	8月分 団体利用申請 受付開始
	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎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		脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	囲碁・将棋サロン 午後2:00 ~4:00 ◎当日参加OK
			食べる幸せ いつまでも 午後2:00~3:00 ☆お申込みください。			
24	25	26	27	28	29	30
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 ◎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(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	
	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK		気軽に川柳講座(終) 午後1:00~3:00 ※受付終了しました。		ポッチャ交流試合 午後2:00~3:30 会場：西新宿シニア 活動館 ☆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	カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎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			

  
北第二☆毎日体操は  
毎日  
12:15~12:45開催!

**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。安全に留意しご利用ください。

**高齢者マッサージサービス (有料)**  
日程：6月4日(月)  
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)。

## 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 ~ 11:00 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。



初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日  
6月1日・15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)

**いきいき喫茶**  
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。

映画鑑賞会「お茶漬の味」  
1952年/日本  
6月1日(金) 午後 1:30 ~ 115分  
定員：当日先着 20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。

**脳トレ教室**  
6月9日(土) 午前10:00~11:30  
22日(金) 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!



ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日  
6月9日・23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!

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日  
6月10日・24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。

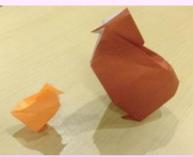


**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
6月12日・26日 いずれも(火)  
午前 10:30 ~ 12:00 定員：当日先着 20名  
じっくり楽しむぬり絵。認知症予防に効果的。  
交流の場としても、楽しいサロンです。  
持ち物：色鉛筆(無くても参加できます。)

理論と実践 カラオケ歌唱講座  
6月11日・25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 60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  
6月13日・27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「うずら」  
6月20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  
ふっくらしたうずらを折ります。折り紙は頭の体操にもなります。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。

