

## 12月に開催した催し(一部)



12月1日  
ミニ寄せ植え講座  
シクラメンや松を陶器に寄せ植えしました。  
「ピンクも可愛らしいわね」  
「そっちの器は大きくてどっしりした雰囲気ね」と同じ寄せ植えでもそれぞれ個性が出ていてとてもお楽しみいただけました様子でした♪



12月13日  
ポッチャで遊ぼう@淀四小  
近隣の淀橋第四小学校の「放課後子どもひろば」にて、子どもたちとポッチャをして遊びました♪  
子どもたちとの対抗戦や、混合チームでの試合も実施。  
「元気いっぱい子どもたちにエネルギーをもらいました!」といったお声も。楽しい交流の時間となりました。

12月5日・19日

### 脳活★はじめての手話講座

3月までのコースが始まりました。新宿区聴覚障害者協会から講師をお招きしています。初回は簡単な言葉から学びました。手話は、言葉を憶える・指先を使うだけでなく、顔の表情での感情表現など脳の様々な部分を働かせます。



ホームページではより詳しく、様々な情報をお伝えしています。ぜひご覧ください!

スマホで!



パソコンで!

検索

北新宿第二地域交流館

「北新宿第二地域交流館」で検索してください★



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

このQRコードをスマートフォン等のバーコードリーダーで読み取ると、簡単にアクセスできます。



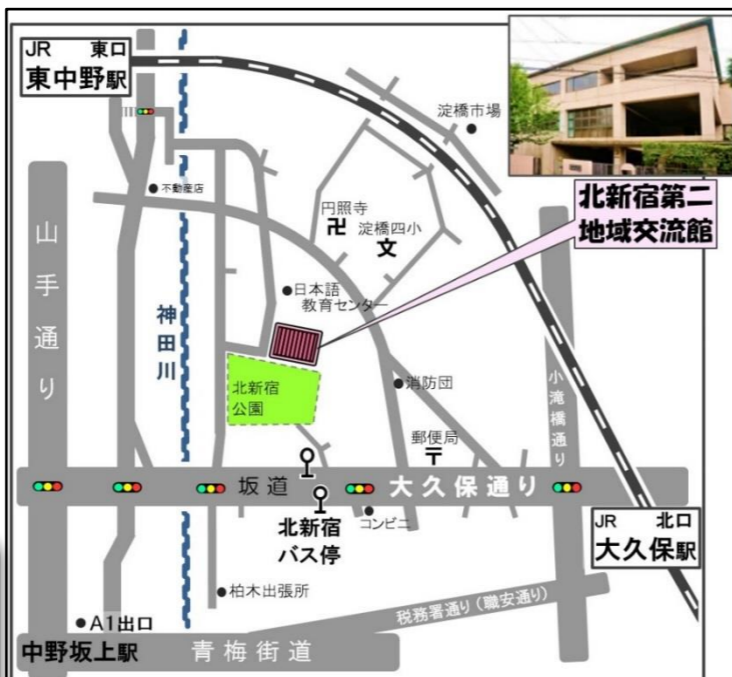
大人気!脳トレ問題コーナーもあります!

## 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 午前9時~午後6時  
FAX: 03-3369-0081  
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

# 北新宿第二地域交流館だより

# 1

第46号  
2018年  
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。

年の瀬も押し迫ってまいりましたが、皆様お変わりはありませんでしょうか。当館も皆様にご愛顧いただき一年の終わりを迎えようとしております。今後とも、より一層皆様にお越し頂ける様な館を目指し、また皆様の交流のお手伝いをして参りたいと考えております。新年も職員一同、ご来館をお待ちしております。ますます寒さも厳しくなっておりますが忙しい中でもお体には気をつけて良いお年をお迎えください。

館長・長島 正明

## 風呂利用再開のお知らせ

休止しておりました入浴を1月15日より再開いたしました。休止中、ご理解・ご協力いただきありがとうございました。



## 職員異動のお知らせ



渡部 一(はじめ)職員が12月いっぱい他区の事業所に異動することとなりました。  
「希望により介護施設へ異動することとなりました。利用者の皆様とお話しさせていただく時間が何よりも楽しく幸せな時間でした。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしております。ありがとうございました!」

## 要お申込み・抽選の催し

1月5日(金)受付開始  
~1月21日(日)締切・抽選(1月22日当選発表)

### ロコモ予防トレーニング講座

1月29日(月) 午前 10:30 ~ 11:30  
定員: 抽選 20名  
昨年度大好評だった井上先生の体操講座を再び開催します!自宅でも行える体操をしっかりと学んで、ロコモを予防しましょう♪  
講師: 井上 亮馬 氏(光伸メディカルクリニック)

## 要お申込み・先着順の催し

12月22日(金)受付開始  
~定員に達し次第締切

### 児童交流 初春昔遊びのつどい

1月12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、昔ながらの遊びで交流!福笑い、すごろく、あやとり、お手玉、かるたなど。お気軽にご参加ください!

※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。  
※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。

この他にも参加者募集中の催しがあります。裏面をご覧ください!

# 1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
 <p>12月29日～1月3日は 年末年始の休館日です。 ※新年は、1月4日から 通常どおり開館します。</p>				脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK	フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「レベッカ」 午後1:30～ ◎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 ※祝日の為 イキイキ体操は お休みです。	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① 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 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。 初春 昔遊びのつどい 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ◎当日参加OK	イキイキ体操 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	はじめての 手話講座③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操② 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 ルーシーズヨガ① 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。	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。 フランス語サロン 午後10:30～12:00 ◎当日参加OK	
21	22	23	24	25	26	27
	イキイキ体操 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	のびのび体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ルーシーズヨガ② 午後2:00～3:00 ※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。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	3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
28	29	30	31	 <p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：1月10日(水) / 26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また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)。</p>		
ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:50 ◎当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ◎当日参加OK	ロコモ予防 トレーニング 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK ※第5月曜日の為 イキイキ体操は お休みです。	はじめての 手話講座④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操④ 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			

北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です！

## ▼▼ 催しへのご参加について ▼▼

「☆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  
毎日午後12:15～12:45

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。  
定員：当日先着 20 名程度



イキイキ体操

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。運動のお仲間にも出会えますよ。

フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日

1月5・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。  
講師：マダムササキ(実用フランス語技能検定2級)

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。

理論と実践 カラオケ歌唱講座

1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 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)

脳トレ教室

1月4日(火) 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！



映画鑑賞会「レベッカ」

1月7日(日) 午後 1:30～  
定員：当日先着 30名  
大きなスクリーンで懐かしの名画を鑑賞！

1940年/アメリカ  
モノクロ/130分

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

1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。)

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日

1月13日・27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！

おりがみ広場

1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 持ち物：折り紙(無くても可)  
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。

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。

