

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。初めてのの方も簡単な手続きでご利用いただけます。

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。

3月に開催した催し (一部)



3月14日
骨と関節の老化予防講座
専門のドクターから予防
法を学びました。



3月9日・16日
陶芸教室
成形、絵付けして思い
いの器を仕上げました。

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。



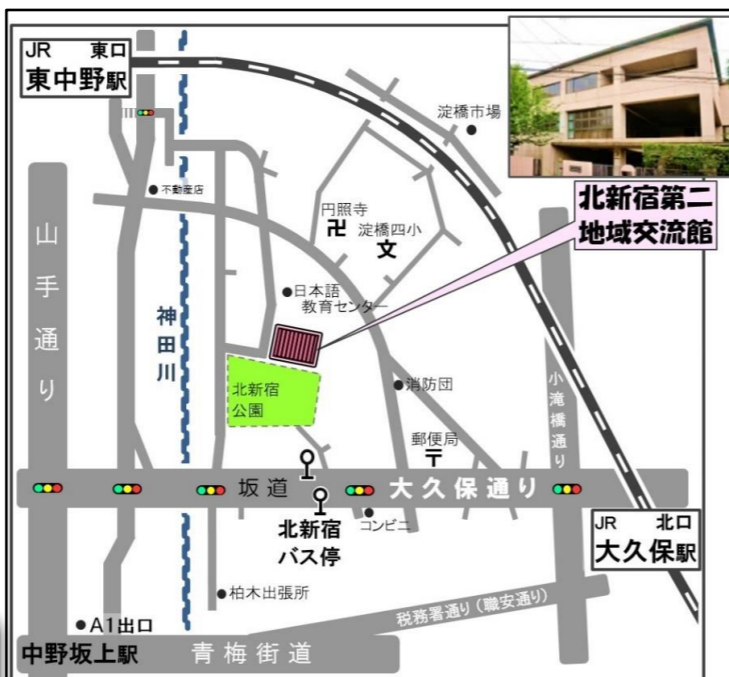
こちらのQRコードを
携帯電話等のバーコード
リーダーで読み取ると、
ホームページにアクセス
できます。

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

第49号
2018年
4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。

★お手元のご利用証は来年の3月まで有効です。
今年の春は更新手続きの必要はありません。
前回ご登録時から、ご住所・お電話番号など

お申込み不要の催し

※当日、直接お越しください。



ハーモニカと歌おう♪

4月15日(日)
午後2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着30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)
※お申込みは不要です。お気軽にどうぞ!



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 みんなでイキイキ体操 **先着**
4月26日(木) 午後3:30 ~ 4:30

定員: 先着10名
「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんに
ご協力いただき、子ども家庭支援センターの
児童たちと一緒に新宿イキイキ体操をします♪

3月25日(日)受付開始~定員に達し次第締切

気軽に川柳講座 **先着**

5月9日・23日 6月13日・27日
いずれも(水) 全4回
午後1:00 ~ 3:00 定員: 先着10名
日常の情景や思いなどを、五・七・五にのせて
みませんか?初めての方でも安心して始められ
る川柳の入門講座です♪
講師: 碓井 達彌 氏(北新川柳会代表)

4月7日(土)受付開始~定員に達し次第締切

館長異動のお知らせ

3月末日を以って、館長の長島 正明が他施設へ異動することとなりました。



「2年足らずの短い間ではございましたが、皆さまとの交流は、私にと
ってかけがえのないものになると思います。
これからも交流館が、皆さまの笑い声で満たされ続けることをお祈
りしております。皆さま、ありがとうございました。」 長島 正明

※4月より、新たに齋藤 弥生が館長として着任します。

新入職員のご紹介

3月より、当館に會田(あいた) さおり職員が入職しました。よろしくお願
いします。



「笑う門には福だけでなく健康もやってくる」をモットーに、3月に入職
いたしました。笑うことのメリットは私が知っているだけで9つあります。
(正解は受付時に!)
笑顔は人の顔で一番素敵な表情です。皆様の笑顔情報も是非
教えてください。」 會田 さおり

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!

4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	7
	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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	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。 初心者向けフランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	
8	9	10	11	12	13	14
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 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。	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。 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
15	16	17	18	19	20	21
ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00~3:00 ◎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	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	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	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。 初心者向けフランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	
22	23	24	25	26	27	28
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 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。	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 みんなでイキイキ体操 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。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	6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
29	30	北第二☆毎日体操は毎日12:15~12:45開催です！				
イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。						

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。
安全に留意してご利用ください。

高齢者マッサージサービス (有料)
日程：4月2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



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します。運動の仲間にも出会えますよ。
※4月30日はお休みです。



映画鑑賞会「嵐が丘」
4月4日(水) 午後 1:30 ~
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。
1939年/アメリカモノクロ/103分

初心者向けフランス語サロン
4月6日・20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。



ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
4月10日・24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。)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
4月11日・25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
4月18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。)

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
4月8日・22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。

理論と実践 カラオケ歌唱講座
4月9日・23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)

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
4月14日・28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 ※毎月2回
4月13日・27日 いずれも(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！

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。