

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。

11月に開催した催し (一部)

11月9日
ベリーダンスを楽しもう
みんなで一緒に踊りを
体験しました。

11月16日
児童交流 手作りカルタ
オリジナルカルタの絵札
を描きました。

北新宿第二地域交流館だより 12月号

第57号 2018年

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。

お申込み不要の催し

クリスマス音楽会 12月23日(日・祝)
午後 1:30 ~ 3:40 定員：当日先着30名
様々な演目をお楽しみください♪職員出し物もあるかも…?
出演：ゆるがるれ(コカリナ)、ハッピースマイルプロジェクト(歌謡ショー)、専門学校東京アナウンス学院学生有志(朗読)、健康ダンス参加者(ダンス) ほか



お知らせ
◎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(金)から、通常通り開館します。
◎ボランティアサロンが毎週開催になります。第1・3水曜はぞうきん作りを中心に行います。

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 紙ねん土工作クリスマス飾り
12月20日(木) 午後 3:30 ~ 4:30
定員：先着 10 名
子どもたちと一緒にクリスマスの飾りを紙ねん土で作りましょう!
持ち物：エプロン、タオル等
※材料は当館でご用意します。
11月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)



おいしい紅茶を楽しむ～焼き菓子と共に♪
12月21日(金) 午後 2:00 ~ 4:00
定員：先着 15 名 茶菓子代：800円
紅茶の楽しみ方、おいしい淹れ方を学びます。
・英国式ゴールデンルールによる淹れ方
・ティーバッグのおいしい淹れ方
講師：川原 啓子 氏 (日本紅茶協会認定ティーインストラクター)
12月7日～受付・先着順 (定員になり次第締切)



殺陣剣術に触れる・初心者編
～チャンバラの世界を体験～ 1月18日(金)
午後 2:00 ~ 3:00 定員：先着 30 名
時代劇でおなじみの殺陣剣術。所作の実演や演武、刀などの道具に実際に触れることもできます。講師：飯山 弘章 氏 (殺陣剣術指南処「剣塾」代表)
12月17日～受付・先着順 (定員になり次第締切)



体操講座 1～3月分のお申込み 抽選

12月1日～12月18日受付 (12月19日当選発表)
※現在受講中の方も改めてお申込みが必要です!
講師：宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

のびのび体操 (運動の強さ:★★★★)
1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 毎週水曜日
3月 6・13・20・27日 全12回
午前 10:00 ~ 11:30 定員：抽選 20 名
全身をまんべんなく動かし筋力維持を目指します。ポール等も使用。立位が多めの内容です。



じっくりストレッチ (運動の強さ:★★)
1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 毎週木曜日
3月 7・14・21・28日 全12回
午前 10:00 ~ 11:30 定員：抽選 20 名
ストレッチを行い怪我予防につなげます。立位と座位で行い、タオル体操も取り入れます。



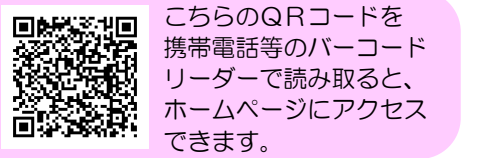
健やか体操 (運動の強さ:★)
1月 11・18・25日 毎週金曜日
2月 1・8・15・22日 全12回
3月 1・8・15・22・29日
午前 10:00 ~ 11:30 定員：抽選 20 名
普段あまり身体を動かさない方も安心して参加することができます。日常の動きに注目して、口コモ予防を目指します。座位が中心です。



※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! ▶▶▶

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。



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。



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。

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

12月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	日	
高齢者マッサージサービス (有料) 日程：12月3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。		 北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15～12:45 開催です！		1		
2	3	4	5	6	7	8		
健康ダンス⑦ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎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	もっと健康体操③ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	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。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 上手な菓子の付き合い方～漢方編 午後2:00～3:30 受付:11月29日まで	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1:00～5:00 ◎当日参加OK		
9	10	11	12	13	14	15		
健康ダンス⑧ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎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。 アロマ香る♪抗菌ハンドジェル作り 午前10:30～11:30 受付:11月29日まで 相続と財産管理の基礎知識 午後2:00～3:30 個別相談 午後3:40～5:00 受付:11月29日まで	2月分 団体利用申請 受付開始		
16	17	18	19	20	21	22		
健康ダンス⑨ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK	もっと健康体操④ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK おいしい紅茶を楽しむ 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	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1:00～5:00 ◎当日参加OK		
23	24	25	26	27	28	29		
クリスマス音楽会 午後1:30～3:40 ◎当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK ※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	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。	年末年始 休館日		
30	31	「☆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 はお申込み不要です。当日直接お越しください。詳しくは右側またはオモテ面記事をご覧ください。	
年末年始 休館日 12月29日～1月3日 新年は 1月4日(金)～開館		「※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



ボランティアサロン 毎週水曜日 **NEW**

午後 3:00 ～ 4:00 定員：なし
ボランティアサロンが毎週開催に拡大！
第1・3水曜日は「そうきん作り」を、
第2・4水曜日は「切手整理」を中心に開催。
気軽に、ボランティア活動に参加しましょう！
そうきん作り…未使用の不要なタオルをそうきんに作り替え、当館で活用のほか、福祉作業所等に寄贈します。
未使用タオルも募集中！（※道具は館で用意します。）

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 ～ 11:10 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よ。
12月24日・31日はお休みです。



イキイキ喫茶 毎週月曜日

午前 11:10 ～ 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。

脳トレ教室

12月 8日・22日 いずれも(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！

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

12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。)

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。

映画鑑賞会「赤い風車」

12月2日(日) 午後 1:30 ～ 1952年/イギリス カラー/118分

映画鑑賞会「烙印」

12月26日(水) 午後 1:30 ～ 1950年/アメリカ カラー/94分
いずれも定員：当日先着 30名

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日

12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級)

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日

12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！

カラオケ開放

12月 9日(日) ※今月は1回のみです。
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

12月 10日・24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 (ボーカリスト/RO-HA代表)

おりがみ広場

12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。)