

2月に開催した催し(一部)

2月9日
顔たるみ解消講座

美容クリニックのドクターを招いての講座。顔のたるみに影響する肩や胸の筋肉のストレッチや、顔の筋肉の運動などを、実践しながら教わりました。



2月14日 ロコモ予防講座
ロコモアドバイザーである講師による講座。多くの方にご参加いただきました。いつまでも自分の足で歩き、自立した生活を送るために、ロコモ予防のポイントを学びました。「片足立ち」と「スクワット」。この2つの運動を毎日続けることが大切だそうです。

2月11日 脳トレ教室
毎回当館職員が講師を務めます。今回は図書館職員によるコーナーもありました。左右の手それぞれ別の動きをするなど、運動を伴った脳トレも行いました。



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!



タブレットで!

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

第48号
2018年
3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。

お申込み不要の催し 当日直接お越しください。

西新宿シニア活動館・北新宿第二地域交流館 交流作品展
展示期間: 3月12日(月)~3月26日(月)
当館ご利用者の作品を西新宿シニア活動館で展示。当館で西新宿の方の作品を展示します。
※作品募集中!(3月3日まで)

日曜弦楽コンサート

3月11日(日)
午後 2:00 ~ 3:15
定員: 当日先着30名
クラシックから懐かしの歌謡曲まで、弦楽四重奏の音色でお届け。一緒に歌いましょう♪
出演: たまでれカルテット



お申込みの必要な催し お電話・FAXもしくは当館事務所にて事前にお申込みください。

抽選 2月25日(日)受付開始
~3月6日(火)締切(3月7日当選発表)

骨と関節の老化予防講座 3月14日(水)
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 抽選 20名
骨や関節が老化する仕組みと予防を学びます!
講師: 宮島 玄陽 氏(光伸メディカルクリニック所属 整形外科医/ロコモアドバイザー)
※午後1:30~職員が骨密度測定もいたします。

先着 2月25日(日)受付開始~定員に達し次第締切

児童交流 ポッチャで遊ぼう! 3月29日(木)
午後 3:30 ~ 4:30 定員: 先着 10名
子ども家庭支援センターの子どもたちと、おなじみのポッチャで交流しましょう!

抽選 3月5日(月)受付開始
~3月19日(月)締切(3月20日当選発表)

ビーズアクセサリ講座
~おしゃれな帽子留めクリップ~
3月28日(水) 午前 9:50 ~ 12:00
定員: 抽選 10名 材料費: 500円
ビーズを使いオリジナルの帽子留めクリップを作ります! 講師: 飯田 和子 氏(ボランティア講師)

先着 3月7日(水)受付開始~定員に達し次第締切

耳の聞こえと補聴器講座 3月22日(木)
午後 1:30 ~ 3:30 定員: 先着 30名
豊かな人生に欠かせない「聞こえ」のしくみや補聴器選びのポイント。最新補聴器の見本も。
講師: 江藤 裕一郎 氏(認定補聴器技能者)

地域で支え合おう! 認知症サポーター養成講座
3月30日(金) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 先着 20名
認知症を予防し、地域で支え合っていくためにまずは認知症を知ることが大切です! 認知症の正しい知識・予防法・付き合い方を学びます。
講師: 柏木・角筈高齢者総合相談センター

ボランティアってなに? ~私たちにできること
3月28日(水) 午後 2:00 ~ 3:00
定員: 先着 20名
「興味はあるけど出来るかしら...」
大丈夫です! ちょっとした簡単なことでもボランティアになる、ということを知っていただく講座です! お気軽にお申込みください!
講師: 新宿区社会福祉協議会

のびのび体操 毎週水曜日 全12回
4月4日~6月27日 (5月16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
4月5日~6月28日 (5月17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
4月6日~6月29日 (5月18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: ★

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

※抽選の当選発表は、当選の方にのみご連絡します。

この他にも申込み不要の催しがあります! ▶▶

3月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
高齢者マッサージサービス (有料) 日程：3月2日(金) / 21日(水) 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☆毎日体操は毎日 12:15～12:45 開催です！		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。 初心者向けフランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	
4	5	6	7	8	9	10
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⑦ 午前10:00～11:30 ※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。 陶芸教室② 午後2:00～4:00 ※受付終了しました。	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK
11	12	13	14	15	16	17
 日曜弦楽コンサート 午後2:00～3:15 ◎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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 骨と関節の老化予防講座 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。 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。 初心者向けフランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 陶芸教室(終) 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。	
18	19	20	21	22	23	24
脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎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⑧ 午前10:00～11:30 ※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。 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 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	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。	5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
25	26	27	28	29	30	31
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	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	手話講座 ファイブコグテスト 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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。 ピーズ アクセサリー講座 午前9:50～12:00 ☆お申込みください。 ボランティア ってなに？ 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。 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(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。 認知症サポーター養成講座 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。	脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK

「☆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。詳しくは右側と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。

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



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。

初心者向けフランス語サロン
 3月2日・16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。

映画鑑賞会「隠し砦の三悪人」
 3月7日(水) 午後1:30～1958年/日本モノクロ/139分
 定員：当日先着 20名
 大きなスクリーンで懐かしの名画を鑑賞。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
 3月10日・24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
 3月4日・25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、お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
 3月13日・27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
 3月12日・26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(ボーカリストスクールI-RO-HA代表)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
 3月14日・28日 いずれも(水)
 午後3:00～4:00 定員：なし
 使用済み切手の整理や館内飾りの製作など、手軽なことからボランティアを始めませんか？

脳トレ教室
 3月18日(日) 午前10:00～11:30
 31日(土) 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！

おりがみ広場
 3月21日(木) ※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。)

ニイハオ！中国語サロン
 3月25日(日) ※毎月第4日曜日
 午前10:30～11:50 定員：当日先着12名
 講師は中国人留学生！様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。3月は「中国楽器と音楽体験イベント」。実際に楽器に触れましょう。
 講師：NPO法人永徳堂所属ボランティア
 ※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

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活用ください！



※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。