

**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。土日祝日も毎日開いています。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。)



談話室A

談話室B

マッサージチェア2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**  
常時開放しています。

**11月に開催した催し(一部)**



11月12日  
**お寺で座禅体験会**  
百人町の長光寺に出かけて  
心を無にしてみました。



11月17日  
**秋のコンサート**  
フルートと弦楽器の  
音色に酔いしれました。

# 北新宿第二地域交流館だより

第 69 号  
2019 年  
**12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**

**クリスマス音楽会**  
12月22日(日)  
午後 1:30 ~ 3:15  
定員：当日先着 40名  
出演：ゆるがるれ(コカリナアンサンブル)、  
Lucky☆Star by Pez(ラッキースターパイペズ：  
ダンス)、東京アナウンス学院放送声優科学生  
有志(朗読)、他。楽しいプログラムです♪♪



申込  
不要

**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(土)から、  
通常通り開館します。

◎スマホ相談会が、お申し込み不要の  
サロンになります。12月は10日(火)  
に開催。詳しくは裏面をご覧ください。

**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** **先着**  
12月5日(木) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員：先着 10名 ※交流を目的とした催しです。  
子どもたちと一緒に、紙粘土で  
クリスマス飾りを作ります。  
持ち物：エプロン等汚れてもいい服装  
11月25日~受付・先着順(定員になり次第締切)



**弁護士による 相続と財産管理の基礎知識講座** **先着**  
12月13日(金) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員：先着 20名  
遺言の残し方や、財産管理など身近な問題を  
弁護士が解説。講師：千田 賢 氏(弁護士)  
※個別相談は下の欄↓をご参照ください。  
11月27日~受付・先着順(定員になり次第締切)

**相続と財産管理 個別相談** 12月13日(金)  
午後 3:40 ~ 5:00 定員：抽選 4名  
お一人20分まで。時間枠は以下の通り。  
①3:40~ ②4:00~ ③ 4:20~ ④4:40~ **抽選**  
「相続と財産管理の基礎知識講座」ご参加の方  
に限り。講師：千田 賢 氏(弁護士)  
11月27日~12月5日受付(12月6日当選発表)

**ティーコースを作ります** **先着**  
12月20日(金) 午後 2:00 ~ 4:00  
定員：先着 10名 材料費 500円  
紅茶を温かく保ってくれる手作りコースで  
優雅なひと時を過ごしましょう♪  
持ち物：針/はさみ 講師：佐藤榮子氏  
12月11日~受付・先着順(定員になり次第締切)

**冬の紅茶を楽しむ\*手作りスイーツと共に\*** **先着**  
12月11日(水) 午後 2:30 ~ 4:30  
定員：先着 16名 材料費 800円  
英国式ゴールデンルールによる淹れ方、季節  
ならではのミルクティー、フルーツティー  
講師：川原 啓子 氏  
(日本紅茶協会ティーインストラクター)  
11月27日~受付・先着順(定員になり次第締切)

**三館合同交流親善ポッチャ大会** **先着**  
12月12日(木) 午後 2:00 ~ 3:00  
定員：先着 10名 会場：北新宿地域交流館  
北新宿地域交流館、西新宿シニア活動館との  
合同イベント！ポッチャで交流しましょう！  
お申込受付！先着順 (定員になり次第締切)

**体操講座 1月~3月クール** **抽選**  
**のびのび体操** 運動の強さ：★★★★  
1月8日~3月25日 毎週水曜日 全12回  
立位と座位を含めた体操でまんべんなく  
体を動かし筋力維持をしていきましょう。

**じっくりストレッチ** 体操の強さ：★★ **抽選**  
1月9日~3月26日 毎週木曜日 全12回  
まんべんなくストレッチをして、ケガ予防を！  
タオル体操も行います。座位を中心に立位も。

**健やか体操** 体操の強さ：★ **抽選**  
1月10日~3月27日 毎週金曜日 全12回  
普段あまり体操をしない方も安心して始められ  
ます。ロコモ予防が目的です。座位が中心。  
いずれも午前10:00~11:30 定員：抽選 各 20名  
講師：宮崎 瑞巳(当館職員/介護予防運動指導員)  
11月25日~12月17日受付(12月18日当選発表)

※当選発表は、当選の方にのみご連絡します。

他にも参加者募集中の催しがあります。▶▶▶

ホームページでもっと詳しくお伝えしています！  
脳トレ問題コーナーもありますよ★

「北新宿第二地域交流館」で検索してください。

URL→ <https://www.foryou.or.jp/facility/kita-shinjuku/w078/>



この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、アク  
セスできます。

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。

**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。  
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

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp ~午後6時

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  
※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

# 12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
健康ダンス 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 ボイストレーニング体験会 午後2:00～4:00 ※受付終了しました。	もっと健康体操⑤ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「素晴らしき哉、人生！」 午後2:30～ ◎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。 おしゃべりなミニ寄せ植え 午後2:00～3:30 ※受付終了しました。 児童交流 紙ねん土 クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	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。 初級フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	
8	9	10	11	12	13	14
健康ダンス 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 スマホ相談サロン 午後1:30～3:30 ◎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。 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 冬の紅茶を楽しむ 午後2:30～4:30 ☆お申込みください。 ボラサロ(切手) 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。 相続と財産管理の基礎知識講座 午後2:00～3:30 個別相談 午後3:40～5:00 ☆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
カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎当日参加OK						
15	16	17	18	19	20	21
健康ダンス 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⑥ 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。 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 生前整理のススメ 午後2:00～3:00 ※11/30まで受付。 ボラサロ(ぞうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	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。 初級フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK ティーコージーを作ります 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	2月分 団体利用申請 受付開始
22	23	24	25	26	27	28
健康ダンス 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 クリスマス音楽会 午後1:30～3:15 ◎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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎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。 ボラサロ(切手) 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。 初級フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK ティーコージーを作ります 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	映画鑑賞会 「追跡」 午前10:00～ ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK
29	30	31	「北第二☆毎日体操」は 木曜日を除く毎日 12:15～12:45。参加自由。 毎週木曜日のお昼は 「北二100トレの会」 木曜 12:00～1:00。参加自由。			



新宿いきいき体操



毎週木曜日のお昼は「北二100トレの会」

**年末年始 休館日**  
12月29日～1月3日  
新年は  
1月4日(土)～開館します。

**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：12月11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)。

「☆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シ、歌に木曜日を除く毎日 あわせて運動も♪職員が日替りでご指導します。  
午後12:15～12:45 定員：当日先着 20名程度  
※毎週木曜日は12:00～1:00 北二100トレの会 開催！こちらも参加自由です。



**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。運動のお仲間にも出会えますよ。  
※12月30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すごす時間。  
※12月30日はお休みです。

**カラオケ開放** 12月8日(日) ※今月は1回です。  
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。

**カラオケ歌唱講座**  
12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  
12月14日・28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！

**おりがみ広場** 「プレゼント箱」組み方  
12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  
折り図を見て皆さんで折ります。  
持ち物：折り紙(無くても参加できます。)

**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。

**スマホ相談サロン**  
12月10日(火)  
午後 1:30～3:30  
定員：当日先着 10名  
スマホの操作について、ボランティア講師がお答えします！  
今月からお申込み不要になりました。



**映画鑑賞会「素晴らしき哉、人生！」**  
12月3日(火) 午後 2:30～  
1946年/アメリカ  
モノクロ/130分

**映画鑑賞会「追跡」**  
12月28日(土) 午前 10:00～  
1947年/アメリカ  
モノクロ/101分

**ボランティアサロン**  
毎週水曜日(第5水曜日はお休み)  
午後 3:00～4:00 定員：なし  
第1・3水曜日…ぞうきん作りを中心に。  
第2・4水曜日…切手のカット・整理を中心に。  
手軽なことからボランティア活動しましょう！

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
12月6日・13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)

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
12月10日・24日 いずれも(火)  
午前 10:30～12:00 定員：当日先着 20名  
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。)

**脳トレ教室**  
12月14日(土) 午前 10:00～11:30  
12月24日(火) 午後 1:30～3:00  
定員：当日先着 20名  
音読や簡単な計算、指先の運動など、職員が講師となり脳トレに挑戦。楽しく脳を活性化！