

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
は常時開放しています。

12月に開催した催し (一部)



12月4日 寄せ植え講座
クリスマス風のお洒落な
寄せ植えと、可愛い
苔球を作りました。



12月12日 三館合同ポッチャ
北新宿地域交流館、西新宿
シニア活動館との合同開催。
白熱した交流試合でした。

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。

北新宿第二地域交流館だより

第70号
2020年
1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。

旧年中は、皆様にご協力を賜り、地域の多くの方にご利用いただけたこと、深く感謝申し上げます。
新年も、地域に愛される交流館を目指してまいります。
職員一同『笑顔』で皆さまをお待ちしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。 館長 齋藤 弥生

お申し込み不要の催し

お気軽にお越しください！

新春交流会 1月8日(水)

午後 1:30 ~ 2:30

定員: 当日先着40名

よしもと芸人さんによるお笑いライブあり！
着物を着てのご参加大歓迎！着付けのお手伝い
もあります(着付けは要申込。下の記事を参照)。
もちろん、お洋服での参加もOKです。
白玉ぜんざいも出ます(100円/当日先着25名)



申込不要

◎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。

ハーモニカと歌おう♪

1月29日(水)

午後 2:00 ~ 3:00 定員: 先着 40名
懐かしの叙情歌、唱歌などを歌いましょう！
ハーモニカアンサンブルの演奏に合わせて♪
出演: 音楽サークルAndante(アンダンテ)



申込不要

ツミキミライ☆ウィンターコンサート

2月2日(日) 午後 2:00 ~ 3:00

定員: 当日先着40名

優しい笑顔で迎えてくれる守衛・橋本氏の
所属バンド「ツミキミライ」による弾き語
りコンサート。皆さんと一緒に歌う曲も♪

申込不要

お申し込みの必要な催し

お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申し込みください。

着付け・ヘアアレンジお手伝いします！

1月8日(水) 午前 11:00 ~

定員: 先着 10名 ※お申し込みが必要です。
「新春交流会」に着物で参加したいけど一人で
着る自信がないという方向け！ボランティアに
よる着付け・ヘアアレンジのお手伝いです♪

12月17日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着

児童交流 初春昔遊びのつどい

1月8日(水) 午後 3:30 ~ 4:30

定員: 先着 10名 ※交流が目的の催しです。
福笑い、かるた、すごろく、あやとり、お手玉
…懐かしい遊びで、子どもたちと交流します！

12月22日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着

元気に歌おう♪ボイストレーニング

1月6日(月) 午後 2:00 ~ 4:00

定員: 抽選 40名
大好評のボイストレーニング講座♪
呼吸法や発声法を学び、元気に歌いましょう！
講師: 中江資子氏(ヴォイストレーナー)

受付中～12月27日受付 (12月28日当選発表)

抽選

元気に歌おう♪ボイストレーニング

2月3日(月) 午後 2:00 ~ 4:00

定員: 抽選 40名 講師: 中江資子氏

1月7日～1月21日受付 (1月22日当選発表)

抽選

ポッチャ交流会 1月17日(金)

午後 1:30 ~ 3:30

定員: 先着 10名

いよいよ2020年、ポッチャで盛り
上げていきましょう！

12月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着

漢方から考える！冷えと便秘

2月6日(木) 午後 2:00 ~ 3:00

定員: 抽選 30名

冷えと便秘を漢方の視点から解説！改善法を
学びます。講師: 土子志氏(漢玄堂薬局薬剤師)

1月15日～1月28日受付 (1月29日当選発表)

抽選

スローエアロビック体験講座

2月5・12・19・26日 いずれも(水) 全4回

午後 3:00 ~ 4:00 定員: 抽選 20名

※全ての回にご参加いただける方を優先
音楽に合わせて体を動かすエクササイズ♪
単純な動きの繰返しなので難しくありません！
講師: 星順子氏(NPO法人東京都エアロビック連盟)

1月15日～1月28日受付 (1月29日当選発表)

抽選

※当選発表(抽選)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。▶▶

1月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
「北第二☆毎日体操」は木曜日を除く毎日12:15~12:45。参加自由。			1	2	3	4
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。			年末年始 休館日 12月29日(日)~1月3日(金) 新年は 1月4日(土)~開館します。			
5	6	7	8	9	10	11
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 元気に歌おう♪ ボイストレーニング 午後2:00~4:00 ※受付12/27まで	もっと健康体操⑦ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「静かなる男」 午後2:30~ ◎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。 新春交流会♪ 午後1:30~2:30 ◎当日参加OK ※着付けは要申込み ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 初春昔遊びのつどい 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	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 ボラサロ(ろうきん) 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。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	健康やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK	
12	13	14	15	16	17	18
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。 カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎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。 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。 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② 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 ポッチャ交流会 午後1:30~3:30 ☆お申込みください。	健康やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK	
19	20	21	22	23	24	25
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⑧ 午後1:00~1:45 ※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。 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③ 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	健康やか体操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	映画鑑賞会 「一人息子」 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
26	27	28	29	30	31	
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。 カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK	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④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ④ 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 スマホ相談サロン 午後1:30~3:30 ◎当日参加OK	健康やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK	3月分 団体利用申請 受付開始

「☆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。



ボランティアサロン(ボラサロ)


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：1月10日(金) / 24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。
※1月13日(月・祝)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。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
1月11日・25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！

脳トレ教室
1月13日(月・祝) 午前10:00~11:30
23日(木) 午後1:30~3:00
定員：当日先着 20名
音読や簡単な計算、間違い探し、しりとり、パズル、指先の運動など、職員が講師となり、様々な脳トレに挑戦。楽しく脳を活性化！

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
1月14日・28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。)

初級フランス語サロン
1月17・31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)

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。

ボランティアサロン 毎週水曜日
※1月1日(休館)、29日(第5水曜)はお休みです。
午後3:00~4:00 定員：なし
第1・3水曜日…ろ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！

映画鑑賞会「静かなる男」
1月7日(火) 午後2:30~
1952年/アメリカ カラー/129分

映画鑑賞会「一人息子」
1月25日(土) 午前10:00~
1936年/日本 モノクロ/87分

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
1月12日・26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。

カラオケ歌唱講座 定員：当日先着 40名
1月13日・27日 いずれも(月)
午後2:00~4:00 開場は午後1:30
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(ボカールスクールI-RO-HA代表)

おりがみ広場
1月15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しょう。頭の体操にもなりますよ。
持ち物：折り紙(無くても参加できます。)

スマホ相談サロン
1月28日(火)・31日(金)
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！
12月からお申込み不要になりました。

