

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。

3月に開催した催し (一部)



3月14日 アロマ香る♪  
ハンドクリーム作り  
お好きな香りのクリーム  
を作りました。



3月17日  
春の弦楽コンサート  
四重奏の演奏にあわせ  
みんなで歌いました。

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 61 号  
2019 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。

## お申込み不要の催し

### ポップスコンサート

4月21日(日) 午後 2:00 ~ 3:30

定員: 当日先着40名

50'、60' のオールディーズ  
ナンバーや昭和歌謡を生バンドで  
お楽しみください♪

出演: 加橋章と新宿パラダイスキング  
大手レコード会社OBで結成されたバンドです!



受付にてリクエスト曲を募集中! ※4月6日(土)まで  
※バンドメンバーは変更になる場合があります。

## お申込みの必要な催し

お電話・FAXもしくは当館事務所にて事前にお申込みください。

### 脳が目ざめる健康教室 4月4日(木)

先着順

午後 1:30 ~ 3:00 定員: 先着 30 名  
東北大学・川島隆太教授による研究を活かして  
KUMON学習療法センターが開発した講座の体  
験会。簡単な「読み書き」「計算」が効果的!  
講師: フコクしんらい生命保険株式会社  
「脳の健康教室」事務局

3月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

### 児童交流 みんなで!いきいき体操

先着順

4月24日(水) 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いきいき体操をします♪

3月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

※ご不明な点はお問合せください。

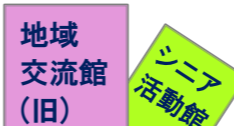
この他にも参加者募集中の催しがあります。裏面をご覧ください! ▶▶▶

## お知らせ

### 利用証の更新手続きをお願いします。

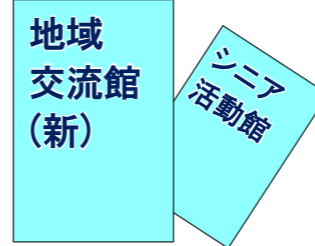
古い利用証(カード)の有効期限は平成31年3月31日までです。

今までのカード



紫色 緑色  
※3月いっぱい  
期限が切れます。

当館事務所にて  
更新手続き



水色に統一されます。  
新しいカード

ご住所と生年月日のわかる身分証明書  
(健康保険証、免許証、写真付き住基カード等)  
をご持参ください。

事務所にて、お名前、ご住所、生年月日、  
電話番号、緊急連絡先(ご家族、ご親戚等)  
をご記入いただきます。



※2年に1回、区内の全地域交流館、シニア  
活動館等で一斉に更新手続きが実施されます。

- ◎ 館をご利用のすべての方が対象です。手続きは随時受け付けております。
- ◎ 4月以降も受け付けております。手続きがお済みでない方もお気軽にご来館ください。
- ◎ 更新手続きはご利用の各館ごとに必要です。身分証明書をご持参ください。



# 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
	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(初) 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	
7	8	9	10	11	12	13
健康ダンス(初) 午前10:30~11:30 ※3/31まで受付	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	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。	囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※3/31まで受付	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	もっと健康体操② 午後1:00~1:45 ※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。	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。	
21	22	23	24	25	26	27
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※3/31まで受付	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	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。	健やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	6月分 団体利用申請 受付開始
28	29	30				
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※3/31まで受付	イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※祝日のため いきいき体操は お休みです。					

北第二☆毎日体操は毎日  
12:15~12:45開催です！



「☆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5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



**お部屋でお花見タイム♪**  
4月4日(木) 午後 3:15 ~  
当館の談話室からは桜が間近に望めます。花を見ながらおしゃべりしませんか？  
この日はおしるこ(100円)の提供もあります。  
※先着20食まで。



**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。  
※4月29日は祝日のため、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。

**映画鑑賞会「砂塵」**  
4月7日(日) 午後 1:30 ~  
1939年/アメリカ  
モノクロ/94分

**映画鑑賞会「生きる」**  
4月25日(木) 午後 1:30 ~  
1952年/日本  
モノクロ/143分  
いずれも定員：当日先着 30名  
※作品は変更する場合があります。

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
4月 9日・23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。)

**おりがみ広場**  
4月17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  
題材はポスター等でお知らせします。折り図を見て皆さんで折りましょう。  
持ち物：折り紙(無くても参加できます。)

**脳トレ教室**  
4月24日(水) 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！  
※今月は「脳が目ざめる健康教室(4月4日)」(要お申込み：オモテ面記事参照)開催につき、1回のみ開催です。

**ボランティアサロン(ボラサロ)**  
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…そ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  
4月5日・19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)

**カラオケ歌唱講座**  
4月8日・22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  
(ボーカリストスクールI-RO-HA代表)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
4月14日・28日 いずれも(日)  
午後 1:00 ~ 4:00 定員：なし  
当館の機器でお好きな歌をお楽しみください。

**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
4月 13日・27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！

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。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。