

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。

8月に開催した催し(一部)



8月4日
エレキギターコンサート
50名以上の方が来場！青春の音楽を楽しみました。



8月6・20日 朗読体験会
専門学校生と一緒に、作品の朗読を体験しました。27日の最終回で発表予定。

北新宿第二地域交流館だより

第66号
2019年
9月号

当館は60歳以上の新宿区民の方を対象に、交流、文化・健康増進等の活動の場としてご利用いただく施設です。

参加者を募集する催し

※「先着」「抽選」の催しは、電話・FAX、または事務所に事前にお申し込みください。「申込不要」の催しは、当日直接お越しください。

ポップコンサート 9月29日(日) **申込不要**
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！

作業療法士いっしー先生の体操:転倒・腰痛予防
9月18日(水) 午後 1:00 ~ 1:45 **先着**
定員：先着 25名
予防のための体操を伝授！講師：石川 昌樹氏
(作業療法士/ソフィア訪問看護ステーション中野新橋)
8月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

ポッチャで遊ぼう！@淀四小学校 **先着**
9月25日(水) 午後 3:00 ~ 4:00
定員：先着 9名 会場：淀橋第四小学校体育館
淀四小の児童とポッチャを通じて交流します！
持ち物：室内履き ※集合は午後2:40に当館。
8月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

児童交流 きたさんまつりの飾り作り **先着**
9月20日(金) 午後 3:30 ~ 4:30
定員：先着 10名 ※交流を目的とした催しです。
児童と一緒に花の飾りなどを作りましょう！
8月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

もっている方向け！スマホ相談会 **抽選**
9月24日(火)・27日(金) 午後 1:30 ~ 3:00
定員：抽選 各 5名
お持ちのスマートフォンの簡単な操作について
少人数で質問を共有し、先生がお答えします！
8月25日~9月15日受付 (9月16日当選発表)

自分の目を大切に: 専門家による目の健康講座 **抽選**
9月30日(月) 午後 2:00 ~ 4:00
定員：抽選 20名
内容：眼力検査、眼力アップトレーニング、
眼鏡チェック。講師：磯川 進氏(認定眼鏡士)
9月5日~9月19日受付 (9月20日当選発表)

iPadで脳の認知機能チェック 10月2日(水) **先着**
午後 2:00 ~ 3:30 定員：先着 15名
脳トレになるレクをしたり、iPad(アイパッド)を使った簡単なゲームで脳の機能をチェック！
講師：株式会社アースカラー
9月14日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

フィンランド手芸タイム 定員：抽選 8名 **抽選**
9月17日・10月1日 いずれも(火) 全2回
午前 10:00 ~ 12:00 材料費：500円
フィンランドとの外交関係樹立100周年。文化や言葉のお話も聞きながら、「靴下カバー」を編みましょう。講師：ヨシムラパイヴィ氏
8月25日~9月8日受付 (9月9日当選発表)

1日10分で脳を鍛える秘訣! 9月30日(月) **先着**
午前 10:00 ~ 11:30 定員：先着 30名
認知症についての知識と、予防するための学習療法の体験会。(KUMON学習療法センター開発)
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
8月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

リズムに合わせて♪健康ダンス 毎週日曜日 **抽選**
10月6日~3月15日 午前 10:30 ~ 11:30
※10/20・11/3・12/29・1/5は休講
定員：抽選 12名 運動の強さ：★★★★
音楽に合わせてダンス♪転倒予防や認知症予防に効果的！※社交ダンスではありません。
8月25日~9月8日受付 (9月9日当選発表)

のびのび体操 毎週水曜日 全12回 **抽選**
10月2日~12月25日 ※10月23日は休講
立位の運動を含む体操です。全身を動かし筋力維持を目指します。運動の強さ：★★★

じっくりストレッチ 毎週木曜日 全12回 **抽選**
10月3日~12月26日 ※10月24日は休講
ストレッチだけが予防。タオルストレッチも。座位を中心に立位もあり。運動の強さ：★★

健やか体操 毎週金曜日 全12回 **抽選**
10月4日~12月27日 ※11月29日は休講
普段あまり運動しない方も安心して始められる
ココモ予防体操。座位が中心。運動の強さ：★
いずれも午前10:00~11:30 定員：抽選 各 20名
8月25日~9月10日受付 (9月11日当選発表)

もっと! 健康体操 運動の強さ：★★★★★ **抽選**
10月1日~3月17日 第1・3火曜日 全12回
午後 1:00 ~ 1:45 定員：抽選 15名
脳トレ運動とボールやセラバンドを用いた筋力アップ体操。体力のある方向け。男性大歓迎!
9月10日~9月25日受付 (9月26日当選発表)

この他にも参加者募集中の催しがあります。裏面もご覧ください！

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 午前9時

FAX: 03-3369-0081 ~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
※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

9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。 健康ダンス 10～3月分 受付は 8/25～9/8	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 映画鑑賞会 「道」 午後1:30～ ◎当日参加OK	もっと健康体操⑩ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 鉄砲組百人隊 を知る 午後2:30～3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 体と脳の 元気度チェック 午後2:00～3:30 ポラサロ(そうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 体と脳の 元気度チェック 午後2:00～3:30 ※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(終) 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	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 ポラサロ(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。 のびのび体操、じっくり ストレッチ、健やか体操 10～12月分の受付は 8/25～9/10	健やか体操⑩ 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	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK
15	16	17	18	19	20	21
映画鑑賞会 「風の中の牝雞」 午前10:00～ ◎当日参加OK まちなか避暑地 実施中! (9月30日まで) 期間中はどなたでも ご入館いただけます。	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。	フィンランド 手芸タイム① 午前10:00～12:00 ☆お申込みください。 もっと健康体操(終) 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 もっと健康体操 10～3月分受付は 9/10～9/25	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 作業療法士 いっしー先生の体操 午後1:00～1:45 ☆お申込みください。 ポラサロ(そうきん) 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 児童交流 きたさん まつりの飾り作り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	
22	23	24	25	26	27	28
カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎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 もっている方向け スマホ相談会 午後1:30～3:00 ☆お申込みください。	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ポチャ@淀四小 ※会場は淀四小学校 午後3:00～4:00 ☆お申込みください。 ポラサロ(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。 もっている方向け スマホ相談会 午後1:30～3:00 ☆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 11月分 団体利用申請 受付開始
29	30	<p>高齢者マッサージサービス(有料) 日程：9月11日(水) / 20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)。</p>				

「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。



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レ、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！こちらにも参加自由です。



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。
※9月16日・23日・30日はお休みです。

映画鑑賞会「道」
9月2日(月) 午後 1:30～
1954年/イタリア
モノクロ/104分

映画鑑賞会「風の中の牝雞」
9月15日(日) 午前 10:00～
1948年/日本
モノクロ/84分
いずれも定員：当日先着 30名
※開催時刻がそれぞれ異なります。ご注意ください。

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。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
9月6日・20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)

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…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!

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
9月10日・24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。)

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
9月8日・22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。

おりがみ広場 上半期おさらい会
9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
4～8月に折った題材を、リクエストに応じて
おさらい!参加したことのない方もお気軽に
どうぞ! 持ち物:折り紙(無くても可。)

カラオケ歌唱講座
9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)



脳トレ教室
9月14日・28日 いずれも(土)
午前 10:00～11:30 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!

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
9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!

**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。