

五十嵐さんのピアノと歌声に合わせて皆さんと一緒に歌うコーナーも♪



しっとりした曲から、激しく情熱的な曲まで、とても素敵な音色を聴かせてくださいました！！



「素晴らしい演奏でした！」
「一人で様々な音を出すなんて楽しそう！」
「また楽しみに待っています！」
といったご意見もいただき、大好評のコンサートでした☆

10月15日掲載「珍しい楽器が続々登場♪」記事より（「ピアノとパーカッションのコンサート」の様子）

くわしくは、当館のホームページをごらんください！

北新宿第二地域交流館

検索

「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/>

スマホで！
タブレットで！
パソコンで！



大人気！
脳トレ過去問は「ホーム」画面の一番下から！



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。

「リズムに合わせて♪健康ダンス」後期が始まりました！



今回は12月の「クリスマス音楽会」に向けて、可愛く！アイドルソングを練習中♪



10月12日掲載「クリスマスに向けて練習開始♪」記事より（「健康ダンス」講座の様子）

北新宿第二地域交流館だより

11月号

第 68 号
2019 年

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！

※当館を初めてご利用の方は、身分証明書をご持参ください。

秋のコンサート フルートと弦楽の調べ

11月17日(日) 午後 2:00 ~ 3:00
定員：当日先着40名 出演：ムジマカルテット
フルートと弦楽器のアンサンブル。クラシックとビートルズを中心に♪



神田川ごみゼロ散歩

11月8日(金) 午後 12:45 ~ 2:00
地域の清掃を行います。12:45に当館集合。

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。

三館合同交流親善ポッチャ大会

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！
11月1日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

アロマ香る♪ピロースプレー作り

11月14日(木) 午前 10:30 ~ 11:30
定員：抽選 12名 材料費:500円
天然成分100%!安眠効果のあるスプレー♪
講師：吉野 節子 氏(看護師/アロマインストラクター)
10月25日~11月4日受付 (11月5日当選発表)

秋の美容講習会

11月19日(火) 午後 2:30 ~ 4:00 定員：抽選 20名
いきいきとしたメイクのポイントを実践！
講師：カネボウビューティカウニング(株)
10月25日~11月8日受付 (11月9日当選発表)

成年後見制度入門&相談会

11月20日(水) 午後 2:00 ~ 3:30 定員：先着 30名
成年後見制度の概要や費用の目安などを解説。相談会もあるのでお気軽にお申込みを♪
10月27日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

元気に歌おう♪ボイストレーニング体験会

12月2日(月) 午後 2:00 ~ 4:00 定員：抽選 20名
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)
11月5日~11月19日受付 (11月20日当選発表)

おしゃれなミニ寄せ植え

12月4日(水) 午後 2:00 ~ 3:30 定員：抽選 18名 材料費:800円
手作りの鉢に観葉植物を寄せ植えします♪
講師：奥谷 悦子 氏(陶芸インストラクター)
持ち物:汚れてもよい服装(エプロン)、ゴム手袋、ハサミ、タオル、持ち帰るための袋
11月5日~11月19日受付 (11月20日当選発表)

お寺で坐禅体験会

11月12日(火) 午後 1:30 ~ 3:30 定員：抽選 15名 会場：玉寶山長光寺(百人町1丁目)
7月に開催し大好評だった座禅体験会。今回は長光寺に向き、坐禅堂で坐禅を体験します。バス利用。持ち物：バス代またはシルバーパス
10月25日~11月4日受付 (11月5日当選発表)

児童交流 むり絵でクリスマス飾り

11月15日(金) 午後 3:30 ~ 4:30 定員：先着 10名 ※児童と交流する催しです。
むり絵でオリジナルの飾りを作りましょう！
10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

11月26日(火)・29日(金) 午後 1:30 ~ 3:00 定員：抽選 各5名
スマホの操作について先生がお答えします！
10月25日~11月17日受付 (11月18日当選発表)

上手なおくすりとの付き合い方

~健康食品・サプリメント編~
11月22日(金) 午後 2:00 ~ 3:30 定員：先着 20名 講師：龍生堂薬局
種類や飲み合わせの疑問に薬剤師が答えます！
10月27日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

初心から学ぶ「能楽」の世界

11月28日(木) 午後 2:00 ~ 4:00 定員：先着 20名
現役能楽師による能楽の実演と解説。「舞い」「謡い」「能面」の体験も♪
講師：金井 賢郎 氏(シテ方宝生流能楽師)
11月7日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

キラキラ生前整理のススメ

12月18日(水) 午後 2:00 ~ 3:00 定員：抽選 30名
好きなものに囲まれ、掃除しやすい安心安全な家にする整理術！申込時に質問したいことを募集します！講師：カネヒロ引越センター
11月15日~11月30日受付 (12月1日当選発表)

この他にも参加者募集中の催しがあります。裏面をご覧ください！



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。

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 ~ 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

11月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
「☆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。詳しくは右側また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。		健やか体操⑤ 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	
3	4	5	6	7	8	9	
※健康ダンスはお休みです。	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。	もっと健康体操③ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「晩春」 午後2:30～ ◎当日参加OK	のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 わたしらしい エンディングノート 午後2:00～3:30 ※受付終了しました。 ポラサロ(そっさん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 神田川 ごみゼロ散歩 午後12:45～2:00 ◎当日参加OK	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	
10	11	12	13	14	15	16	
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 お寺で坐禅体験会 午後1:30～3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑥ 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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪ ビロースプレー作り 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑦ 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 児童交流 ぬり絵で クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	映画鑑賞会 「オーケストラの少女」 午後10:00～ ◎当日参加OK	
17	18	19	20	21	22	23	
健康ダンス 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 秋のコンサート 午後2:00～3:00 ◎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 高総相出張相談 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK	もっと健康体操④ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 秋の美容講習会 午後2:30～4:00 ☆お申込みください。	のびのび体操⑦ 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 成年後見制度入門 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。 ポラサロ(そっさん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑦ 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。 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 上手なおくすり との付き合い方 健康食品・サプリメント編 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。	囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK 1月分 団体利用申請 受付開始	
24	25	26	27	28	29	30	
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 ◎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 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⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 初心から学ぶ 「能楽」の世界 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK ※健やか体操はお休みです。 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。	◎当日参加OK	

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：11月13日(水) / 22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)。

「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。
 木曜日を除く毎日 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。
 ※11月4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。

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…そっさん作りを中心に。
 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！

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
 11月9日・23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
 11月9日(土)・29日(金)
 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！

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
 11月12日・26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。)

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。

高齢者総合相談センター 出張相談
 11月18日(月) 午前11:10～12:00
 イキイキ喫茶内で同時開催。個別相談もできます。お気軽にご参加ください。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
 11月1日・15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)

映画鑑賞会「晩春」
 11月5日(火) 午後2:30～
 1949年/日本
 モノクロ/108分

映画鑑賞会「オーケストラの少女」
 11月16日(土) 午前10:00～
 1937年/アメリカ
 モノクロ/84分
 いずれも定員：当日先着 30名
 ※開催時刻が異なります。ご注意ください。

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
 11月10日・24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
 11月11日・25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)

おりがみ広場「プレゼント箱」
 11月20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 各15名
 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。)
