

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。

9月に開催した催し(一部)



9月3日
鉄砲組百人隊を知る
火縄銃の仕組みや「出陣の儀」の見どころを解説。



9月18日 作業療法士
いっしー先生の体操
腰痛予防、転倒予防の
体操を実践しました。

北新宿第二地域交流館だより

第 67 号
2019 年
10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

ピアノとパーカッションのコンサート

10月15日(火) 午後 3:00 ~ 4:00

定員：当日先着40名
有名映画の楽曲や懐かしの流行歌などを演奏します♪
出演：五十嵐 雄一氏(ピアノ)
米津 岳氏(パーカッション)



申込
不要

★第24回★ きたさんまつり

10月20日(日)午前11:00~午後1:30

楽しいゲーム、手作り小物、ジュースなどの模擬店が勢ぞろい！事前券配布(900名までは10月9日(水)~。主催：北新宿子ども家庭支援センター・北新宿第二地域交流館自主事業運営委員会

お申込みの必要な催し

お電話・FAXまたは当館事務所にしてお申込みください。

簡単スマートフォン講座

10月16日(水) 午後 2:00 ~ 4:00

定員：抽選 20 名 持ち物：ご自身のスマホ
苦手な箇所をスッキリ理解！
講師：新井 雅斗氏(ドコモ認定講師)

9月25日~10月8日受付(10月9日当選発表)

抽選

児童交流 ボッチャで遊ぼう 10月23日(水)

午後 3:30 ~ 4:30 定員：先着 10 名

子ども家庭支援センターの児童とボッチャを行います。*交流を目的とした催しです。

9月25日~受付・先着順(定員になり次第締切)

先着

もっている方向け！スマホ相談会

10月23日(水)・25日(金) 午後 1:30 ~ 3:00

定員：抽選 各 5 名 持ち物：ご自身のスマホ
スマホの操作について先生がお答えします！

9月25日~10月14日受付(10月15日当選発表)

抽選

羊毛フェルト教室 10月31日(木)

午前 10:00 ~ 12:00 定員：抽選 10 名

材料費：500円 *材料・用具は館で用意します。
専用の針で刺し固めてマスコットを作ります。
講師：千葉 美恵子氏(羊毛ワークショップ「ふわふわつくつく」主宰)

9月25日~10月16日受付(10月17日当選発表)

抽選

自律神経の整え方と漢方 10月31日(木)

午後 2:00 ~ 3:30 定員：抽選 30 名
自律神経の基礎知識と副交感神経を優位にするリラクゼーション法と漢方のお話です。

講師：土子 志 氏(漢方堂薬局薬剤師) / 楠城 香織 氏(女性の健康支援センター保健師)

10月5日~10月20日受付(10月21日当選発表)

抽選

令和元年度 第2回 **利用者懇談会** にご参加
ください。

10月21日(月)午前11:20~12:00

よりよい館運営のため、皆様のご意見やご要望を伺う大切な懇談会です。館をご利用の方はどなたでもご参加いただけます。議題：館のご利用について ほか

詩吟体験会 10月18日(金)

午後 1:30 ~ 3:00 定員：抽選 12 名
腹式呼吸で大きな声を出し、脳の活性化を促す詩吟を体験しましょう！講師：榎本 錦鶴氏(一般社団法人詩吟朗詠錦城会総教師範)

9月25日~10月8日受付(10月9日当選発表)

抽選

家族を困らせない相続対策~円満相続編~

10月29日(火) 午後 2:00 ~ 3:30

定員：抽選 30 名
講義終了後には個別相談会を行います(10組)。講師：大澤 順一氏(NPO法人相続アドバイザー協議会®評議員)

10月5日~10月20日受付(10月21日当選発表)

抽選

優雅で妖艶な「ベリーダンス」を一緒に楽しもう

10月30日(水) 午後 2:00 ~ 3:00

定員：先着 30 名
中東文化の紹介、ベリーダンスショーと体験。講師：sayo(さよ)氏(イシュタルベリーダンス代表)

10月7日~受付・先着順(定員になり次第締切)

先着

私らしいエンディングノート作り

11月6日(水) 午後 2:00 ~ 3:30

定員：先着 20 名
何を書く？誰に渡す？わかりやすくエンディングノートを作ります。講師：櫻井 清一氏(ファイナルステージ総合プロデューサー)

10月17日~受付・先着順(定員になり次第締切)

先着

*当選発表については、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。

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。

10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
「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トシの会」木曜12:00~1:00。参加自由。		フィンランド手芸② 午前10:00~12:00 ※受付終了しました。 もっと健康体操① 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会「戦心隊商」 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。 iPadで脳の認知機能チェック 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。 ボラサロ(そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 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	
6	7	8	9	10	11	12
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	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。 マッサージサービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み 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。	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	
13	14	15	16	17	18	19
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	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	もっと健康体操② 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 ピアノとパーカッションのコンサート 午後3:00~4:00 ◎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。 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 簡単スマホ講座 午後2:00~4:00 ☆お申込みください。 ボラサロ(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。 初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 詩吟体験会 午後1:30~3:00 ☆お申込みください。	
20	21	22	23	24	25	26
きたさんまつり 午前11:00~午後1:30	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶利用者懇談会 午前11:10~12:00 ◎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 10月23日のびのび体操はお休みです。	スマホ相談会 午後1:30~3:00 ☆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 児童交流 ポッチャ 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※じっくりストレッチはお休みです。	健やか体操④ 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。	映画鑑賞会「第三の男」 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 12月分団体利用申請受付開始
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	家族を困らせない相続対策 ~円満相続編~ 午後2:00~3:30 個別相談会 午後3:40~ ☆お申込みください。	のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 優雅で妖艶な「ベリーダンス」を一緒に楽しもう 午後2:00~3:00 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 羊毛フェルト 午前10:00~12:00 ☆お申込みください。 自律神経の整え方と漢方 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。		

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。

高齢者マッサージサービス (有料)
日程：10月9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レ、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トシの会 開催！こちら参加自由です。



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。
※10月14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。
※10月21日は利用者懇談会も開催。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
10月4日・18日(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
10月8日・22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
10月13日・27日(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 10月14日・28日(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)

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。

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!

映画鑑賞会「戦心隊商」
10月1日(火) 午後2:30~
1931年/アメリカ
モノクロ/92分

映画鑑賞会「第三の男」
10月26日(土) 午前10:00~
1949年/イギリス
モノクロ/105分
いずれも定員：当日先着 30名
※開催時刻にご注意ください!

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
10月12日・26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
10月16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 10月24日(木)
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!
※今月は1回のみ開催です。
10月2日「iPadで脳の認知機能チェック」も是非お申込みください♪


