

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は、ゆっくり読書や、ご友人とのお話し場などに最適です。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。)



お風呂
交流の場としてご提供しています。

7/29・30は
ミント湯実施♪

利用時間：お昼12:00～午後3:00

月・水・金曜日 ⇒ 女性入浴 料金
火・木・土曜日 ⇒ 男性入浴 無料

※曜日は近隣の地域交流館と交互になっています。シャワー付きカラシ3台。石けんのみ常備。タオル、シャンプー等はご持参ください。

7月に開催した催し(一部)



7月5日 児童交流
納涼祭の飾り作り
紙でちょうちん風の飾りを作りました。



7月11日
夏の紅茶を楽しむ
紅茶の歴史・等級・お作法等を楽しみました。

活動の紹介

北二100トレの会 (7月発足) 
毎週木曜日 お昼12:00～1:00

新宿区オリジナルのシニア向け筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」を活用し、加齢により衰えやすい筋力を効果的に鍛えます。DVDを用い参加者が主体となって活動されています。どなたも自由に参加できますのでお気軽にお越しください。

★館だよりでサークルのPRをしませんか？
掲載をご希望の場合は職員までお問い合わせください。

北新宿第二地域交流館だより

8月号

第65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

エレキギターコンサート 8月4日(日)

午後 2:00 ~ 3:00 定員：当日先着40名
ベンチャーズやシャープファイブなど懐かしの楽曲を演奏予定です♪
出演：シャープサウンズ

 申込不要

ハーモニカと歌おう

8月28日(水)
午後 2:00 ~ 3:00 定員：当日先着 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

ポッチャウィーク

8月 14(水)・15(木)・16日(金)
午前 10:00 ~ 11:30 定員：当日先着15名
ゲームを楽しみます！ルールは簡単。気軽に始められるスポーツです。初めての方大歓迎！※途中参加・退出、連日の参加もOK★

 申込不要

盆踊り練習会 8月2日(金)

午後 4:00 ~ 4:30
定員：当日先着 10名(児童を除く)
8/3・4「北新宿公園盆踊り大会」に向けて、児童と一緒に盆踊りの練習をしましょう♪

 申込不要

北新宿を冷まそう！打ち水大作戦

7月31日 / 8月 7日・21日・28日 いずれも(水)
午後 4:00 ~ 4:20 定員：なし
子ども家庭支援センターの児童と一緒に打ち水をします。暑い夏を少し涼しく♪

 申込不要

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。

もっている方向け！スマホ相談会

8月9日・23日(金) 午後 1:30 ~ 3:00
定員：先着 各回 5名
お手持ちのスマートフォンの簡単な操作で聞きたいことはありませんか？少人数で質問を共有し、先生が解決法を教えます！

 先着

7月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

紙すきでカード作り

8月22日(木) 午後 2:00 ~ 3:30
定員：先着 10名(児童を除く)
子どもたちと一緒に、牛乳パックで紙を漉いて可愛いカードを作ります！
持ち物：ハンドタオル2枚
講師：新宿区立リサイクル活動センター

 先着

7月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

体と脳の元気度チェック

9月4日(水)・5日(木) ※どちらか1日を選択。
午後 2:00 ~ 3:30 定員：先着各回 15名
血管年齢測定、体組成計(筋肉量・体脂肪等)、ロコモチェック、ファイブコグテスト。
※「もっと健康体操」「健康ダンス」を受講中、及び10月から受講希望の方はご参加ください。

 先着

8月7日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

知って安心！新宿シニアライフ講座

8月29日(木) 午後 2:00 ~ 3:30
定員：先着 30名
フレイル(虚弱)チェックや噛む力のチェックの体験を交えつつ、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすためのポイントを学びます。
講師：柏木・角筈高齢者総合相談センター

 先着


8月7日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

鉄砲組百人隊を知る 9月3日(火)

午後 2:30 ~ 3:30 定員：先着 30名
百人町の由来となった百人隊のお話と、9/22開催の「出陣の儀」を、より一層楽しむための見どころ解説など。
講師：兼重 徳太郎氏、高橋 達郎氏、今井 宗章氏(鉄砲組百人隊保存会)

 先着

8月17日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

 ←このマークのある催しには、新宿区在住の小学生および同伴のご家族の方もご参加いただけます。夏休み期間、お孫さんと一緒にの参加も大歓迎です！

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！



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。

8月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
高齢者マッサージサービス(有料) 8月9日(金) 午後1:00~5:00 受付は当日午前9:00~。先着順。 お電話・FAXまたは当館事務所に てお申込みください。 料金:30分 1,000円 (お一人1時間まで)。		お風呂 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、 受付簿にご記入ください。		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⑤ 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 盆踊り練習会 午後4:00~4:30 ◎当日参加OK	映画鑑賞会 「真昼の決闘」 午後1:30~ ◎当日参加OK
4	5	6	7	8	9	10
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⑨ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 朗読体験会(初) 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。	のびのび体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スマートフォン講座 午後2:00~4:00 ※7/29まで受付。 ポラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎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。	健やか体操⑥ 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 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。	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
11	12	13	14	15	16	17
※健康ダンスは お休みです。 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 映画鑑賞会 「心の旅路」 午後1:30~ ◎当日参加OK	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※のびのび体操は お休みです。 ポラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※じっくりスト レッチはお休み。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※健やか体操は お休みです。 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	
18	19	20	21	22	23	24
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 出張相談 午前11:10~12:00 ◎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。 朗読体験会② 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。	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 ポラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎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。 紙すきで カード作り 午後2:00~3:30 ☆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。 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。	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
25	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。	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	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 朗読体験会(終) 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。	のびのび体操⑧ 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 ポラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎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。 知って安心!新宿 シニアライフ講座 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK

まちなか避暑地 実施中! (~9/30)
 期間中はどなたでもご入館いただけます。

「☆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。詳しくは右側またはオモテ面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。

「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。
 ※8月12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。
 ※8/19は高齢者総合相談センター出張相談も同時開催! お気軽にご相談ください♪

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…ぞ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 8月13日・27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。)

脳トレ教室 8月15日(木) 午後1:30~3:00 8月31日(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!



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。



初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日 8月2日・16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「真昼の決闘」 1952年/アメリカ モノクロ/84分 8月3日(土) 午後1:30~

映画鑑賞会「心の旅路」 1942年/アメリカ モノクロ/125分 8月13日(火) 午後1:30~ いずれも定員: 当日先着 30名

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日 8月10日・24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!

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日 8月11日・25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 8月12日・26日 いずれも(月) 午後2:00~4:00 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-RO-HA代表)

おりがみ広場「鶴の立方体」 8月21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。)

