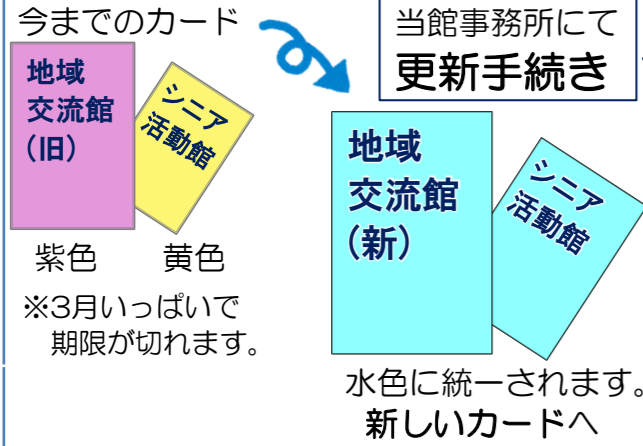


地域交流館をご利用の皆様へお知らせ

利用証の更新手続きをお願いします。

お手元の利用証(カード)の有効期限は平成31年3月31日までです。引き続きご利用いただくために更新手続きをお願いします。

手続きは3月1日(金)～受付開始。



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、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。

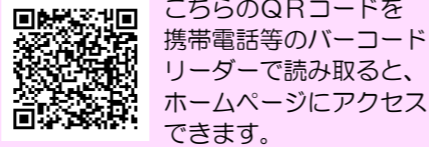
館をご利用の **すべての方が対象**です。

※4月以降も受け付けております。
※手続きはご利用の各館ごとに必要です。

★各団体・サークルの代表者様へ
団体登録も更新手続きが必要です。

団体登録申請書、会則、名簿を改めてご提出ください。

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。

★当館は、新宿区在住の60歳以上の方を対象に、集会や娯楽、健康増進の場として活用いただく施設です。

北新宿第二地域交流館だより

第60号
2019年
3月号

お申込み不要の催し 当日直接お越しください!

北二感謝祭 3月29日(金)
午後 1:30 ~ 3:00 定員: 当日先着40名
・カフェコーナー
・橋本 浩治 氏(ツミキミライ)による歌と朗読♪
・ダンス発表・職員出し物など
守衛の橋本さんも出演♪

お申込みの必要な催し

お電話・FAXまたは当館事務所に事前にお申込みください。

ニット・タイム～小物を編みましょう～
3月8日(金) 午前 10:00 ~ 12:00
定員: 先着 8 名 材料費: 300円
初心者向けの簡単な編み物でエコたわしやカード入れなどの小物を♪ 講師: 千葉 美恵子 氏(手芸ワークショップふわふわつづく主宰)
2月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

児童交流 かんたん貼り絵はがき
3月13日(水) 午後 3:30 ~ 4:30
定員: 先着 10 名 ※児童と交流する催しです。広告などを材料に、貼り絵で素敵なポストカードを作りましょう! 講師: SSみるみる会
2月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

アロマ香る♪ハンドクリーム作り
3月14日(木) 午前 10:30 ~ 11:30
定員: 抽選 12 名 材料費: 500円
香りを楽しみながら、肌の乾燥を防ぐハンドクリームを作ります。
講師: 吉野 節子 氏(アロマインストラクター/看護師)
2月25日～3月7日受付 (3月8日当選発表)

耳の聞こえと補聴器の講座 3月27日(水)
午後 1:30 ~ 3:00 定員: 先着 30 名
加齢に伴う聞こえの変化と最新の補聴器事情。補聴器のサンプルもご覧いただけます。
講師: 江藤 裕一郎 氏(認定補聴器技能者)
3月7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
4月10日(水)・11日(木) ※どちらか1日を選択。
午後 1:00 ~ 2:30 定員: 先着各 15 名
血管年齢測定・体組成測定・脳の元気度チェック(ファイブコグテスト)を行います。
※「もっと健康体操」または「健康ダンス」を4月からご受講なさる方はご参加ください。
3月15日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

春の弦楽コンサート 3月17日(日)
午後 2:00 ~ 3:10 定員: 当日先着30名
バイオリン・ピオラ・チェロの弦楽四重奏。クラシック、洋楽から唱歌まで♪一緒に歌える曲も♪ 出演: たまでれカルテット

健康ダンス体験会 3月31日(日)
午前 10:30 ~ 11:30 定員: 当日先着15名
どんな内容?ついていける?ダンス講座の体験会です! ※4月からの講座は別途申込みが必要です。

のびのび体操 毎週水曜日 全12回
4月3日～6月26日 ※6月19日は休講
身体全体を動かす、筋力維持を目指します。座位(イス)と立位が半々。運動の強さ: ★★★

じっくりストレッチ 毎週木曜日 全12回
4月4日～6月27日 ※6月20日は休講
タオル体操も交え、ケガ予防に繋がります。座位(イス)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
4月5日～6月28日 ※5月3日は休講
普段あまり体を動かさない方向けのロコモ予防体操。座位(イス)が中心です。運動の強さ: ★

いずれも午前10:00～11:30 定員: 抽選各 18名
3月5日～3月19日受付 (3月20日当選発表)

もっと健康体操～カラダと脳を鍛えよう
4月2日～9月17日 毎月第1・3火曜日
午後 1:00 ~ 1:45 全12回
定員: 抽選 15 名 運動の強さ: ★★★★★
脳トレ運動と、セラバンド等を用いた筋力アップ体操。体力のある方向け。男性大歓迎!
3月15日～3月25日受付 (3月26日当選発表)

リズムに合わせて♪健康ダンス
4月7日～9月8日 ※5/5・7/14・8/11は休講
毎週日曜日 運動の強さ: ★★★★★
午前 10:30 ~ 11:30 定員: 抽選 12 名
音楽に合わせてダンスを行います♪転倒予防や認知症予防にも効果的! 3/31に体験会実施!
※社交ダンスではありません。
3月15日～3月31日受付 (4月1日当選発表)

みなさまへお知らせ
◎お手持ちのご利用証(カード)の更新手続きをお願いします。当館をご利用のすべての方が対象です。詳しくは最後のページをご覧ください。

3月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
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：3月4日(月) / 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)。			健やか体操⑧ 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	2	
3 健康ダンス⑤ 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。	4 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	5 もっと健康体操⑨ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	6 のびのび体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK ボランティアサロン (そうきん縫い) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	7 じっくりストレッチ⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	8 健やか体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ニット・タイム 午前10:00~12:00 ☆お申込みください。	9 囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK	
10 健康ダンス⑥ 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。	11 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	12 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	13 のびのび体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ボランティアサロン (切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 児童交流 貼り絵はがき 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	14 じっくりストレッチ⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪ ハンドクリーム作り 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。	15 健やか体操⑩ 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 映画鑑賞会 「征服されざる人々」 午後1:30~ ◎当日参加OK	16 映画鑑賞会「オズの魔法使い」 3月3日(日) 午後 1:30 ~ 1947年/アメリカ カラー/146分	
17 健康ダンス⑦ 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。	18 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 春の弦楽コンサート 午後2:00~3:10 ◎当日参加OK	19 もっと健康体操(終) 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	20 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 ボランティアサロン (そうきん縫い) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	21 じっくりストレッチ⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	22 健やか体操⑪ 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	23 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 5月分 団体利用申請 受付開始	
24 健康ダンス(終) 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。	25 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	26 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	27 のびのび体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 耳の聞こえと補聴器の講座 午後1:30~3:00 ☆お申込みください。 ボランティアサロン (切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	28 じっくりストレッチ(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	29 健やか体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 北二感謝祭 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	30 北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15~12:45 開催です！	
31 健康ダンス体験会 午前10:30~11:30 ◎当日参加OK	「☆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
 毎日午後12:15~12:45

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。
 定員：当日先着 20 名程度



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します。運動の仲間にも出会えますよ。



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！

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です。

映画鑑賞会「オズの魔法使い」

3月3日(日) 午後 1:30 ~
 1947年/アメリカ
 カラー/146分

映画鑑賞会「征服されざる人々」

3月15日(金) 午後 1:30 ~
 1939年/アメリカ
 カラー/102分



ホクホク囲碁・将棋サロン

※毎月第2・4土曜日
 3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

3月6日(水) 午後1:00~3:00
 23日(土) 午前10:00~11:30
 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！

カラオケ開放

※毎月第2・4日曜日
 3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。

理論と実践 カラオケ歌唱講座

3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 (ボーカリスト/RO-HA代表)

ワクワクぬり絵サロン

※毎月第2・4火曜日
 3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。)

おりがみ広場「ハイヒール」

3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 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。)



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。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。