

当館ホームページが新しくなりました☆



新しい画面では、建物入り口の八重桜が大きくあしらわれています。



施設情報、アクセス情報も刷新。



大人気！
脳トレ問題は「ホーム」画面の一番下から！



一緒に歌うコーナーもあり、とても楽しい時間となりました！



逆光で見えにくいですが、後ろにある意の外には桜の木があります。当館は2階にあるので、窓の目の前が、もう桜の枝です☆



終了後、機材に興味津々で質問される男性参加者さんも！

4月21日開催
ポップスコンサートの記事より



ご利用者の皆様のご協力で美味しいお汁粉ができました！



4月4日開催
お部屋でお花見タイム♪
の記事より

新しくなったホームページをぜひご覧ください！
パソコンで！ スマホで！ タブレットで！

北新宿第二地域交流館

「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。

北新宿第二地域交流館だより

第 62 号
2019 年
5 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 当日直接お越しください！



ハーモニカと歌おう♪ 5月29日(水)
午後 2:00 ~ 3:00 定員：当日先着30名
ハーモニカの郷愁深い音色。アンサンブルやソロの演奏で、懐かしい叙情歌や唱歌をお届けします♪そして、一緒に歌いましょう！
出演：音楽サークルAndante(アンダンテ)

神田川ごみゼロ散歩
5月28日(火)
午後 1:00 ~ 2:00 定員：当日先着10名
「ごみゼロデー新宿区一斉道路美化清掃」当館周辺や神田川沿いの清掃を行います。申込不要。午後12:45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て事前にお申込みください。

初心者向け！らくらくスマートフォン講座
5月9日(木) 午後 2:00 ~ 4:00
定員：抽選 20 名
スマートフォンの基本を学びアプリを楽しみましょう！質問タイムもございます♪
講師：NPO法人竹箒の会 持ち物：筆記用具
4月15日~5月2日受付 (5月3日当選発表)

10歳若返り！美容レッスン
5月23日・30日 いずれも(木) 全2回
午後 1:30 ~ 2:30 定員：抽選 8 名
材料費：各回 500円 (両日ご参加の方優先)
アロマでおなじみ吉野先生の美容レッスン！
①5/23：小顔マッサージ、②5/30：メイクアップレッスン、の全2回。お肌の水分チェックなども行います♪ 講師：吉野節子氏 (ビューティータッチセラピスト・看護師)
4月25日~5月9日受付 (5月10日当選発表)

※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。

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！

連休の日は映画鑑賞会♪
5月5日(日)午後1:30~「サウンドオブミュージック」
5月6日(月・祝)午後1:30~ 「ならず者」
※各作品の上映時間は裏面記事をご覧ください。

高齢者総合相談センター出張相談
5月13日(月) 午前 11:10 ~ 12:00
イキイキ喫茶内で、柏木・角高高齢者総合相談センター職員による出張相談会を開催します！
※個別のご相談がある場合は談話室Bを利用。

2019年度 第1回 **利用者懇談会** にご参加ください。
5月27日(月) 午前 11:20 ~ 12:00
※イキイキ喫茶時間内で開催します。
皆様にとってよりよい館にしていくための大切な懇談会です。館をご利用の方はどなたでもご参加いただけます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。議題：前年度振り返り、今後の予定 他

気軽に川柳講座 全4回 **先着順**
5月8日・22日/6月12・26日 いずれも(水)
午後 1:00 ~ 3:00 定員：先着 10 名
安心して始められる、初心者向けの川柳講座。心に浮かぶ情景を気軽に詠んでいきましょう。
講師：碓井 達彌氏・北新川柳会の皆様
4月27日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

自分に合った漢方を知ろう！ **抽選**
5月16日(木) 午後 2:00 ~ 3:00
定員：抽選 20 名 材料費：200円
養生7割・治療3割の漢方の基礎知識を学び、自分に合ったブレンド茶を楽しみましょう♪
講師：土子 志氏 (漢玄堂薬局薬剤師)
4月25日~5月9日受付 (5月10日当選発表)

児童交流 紙ねんど工作 小物入れ **先着順**
5月29日(水) 午後 3:30 ~ 4:30
定員：先着 10 名
児童と一緒に紙ねんど工作を楽しみましょう。
持ち物：エプロン等 ※交流を目的とした催しです。
4月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

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 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



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。

5月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
高齢者マッサージサービス (有料) 日程：5月8日(水) / 17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)。			のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	※健やか体操は お休みです。 初級 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK
※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 ※祝日のため 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。	のびのび体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座① 午後1:00～3:00 ☆お申込みください。 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み ☆お申込みください。 ポラサロン(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。	健やか体操⑤ 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
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 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 ポラサロン(そうきん) 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⑥ 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	
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 ◎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。	のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座② 午後1:00～3:00 ☆お申込みください。 ポラサロン(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。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	7月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK
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 利用者懇談会 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 神田川 ごみゼロ散歩 午後12:45～2:00 ◎当日参加OK	のびのび体操⑨ 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 児童交流 紙ねんど工作 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ⑨ 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。	 北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15～12:45 開催です！

「☆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 午前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。運動のお仲間にも出会えますよ。
 ※5月6日は祝日の為お休みです。

ボランティアサロン (ボラサロ) 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。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
 5月3日・17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)



脳トレ教室
 5月4日(土) 午前10:00～11:30
 19日(日) 午後1:30～3:00
 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！

映画鑑賞会「サウンドオブミュージック」
 5月5日(日) 午後1:30～1965年/アメリカ
 カラー/174分

映画鑑賞会「ならず者」
 5月6日(月) 午後1:30～1943年/アメリカ
 モノクロ/116分

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
 5月11日・25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
 5月12日・26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
 5月13日・27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)

おりがみ広場「蝶ネクタイ・リボン」
 5月15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みましょう。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。)

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
 5月14日・28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
 特にことわりのあるものを除き、参加費は無料、対象は60歳以上の新宿区民の方です。