

おすすめの記事をご紹介します！



綱引きは惜しくも2位でした！

パン食い競争も頑張りました！

皆さんパンをゲット☆

6月3日掲載「パン食い競争でも大活躍！」の記事より。地域のイベント「みんなで運動会」に参加しました。

くわしくは  
当館のホームページを  
ぜひご覧ください！

スマホで！  
パソコンで！  
タブレットで！



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。

左右の写真では異なる部分が8カ所あります！  
異なる部分に○をつけましょう。



全部で8カ所！  
正解は次回、20日「脳トレ教室」の後に公開します♪

6月5日掲載  
「間違い探し、運動会編！～脳トレ教室第124回より」  
の記事より。間違いは8カ所！

# 北新宿第二 地域交流館だより

第 64 号  
2019 年  
**7**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** お気軽にご参加ください！

**児童交流 盆踊り練習会 8月2日(金)** **申込不要**  
午後 4:00 ~ 4:30 定員：当日先着10名  
8月3日、4日の「北新宿公園盆踊り大会」に向けて、子ども家庭支援センター児童と一緒に盆踊りの練習をしましょう♪  
※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。

**納涼祭 7月29日(月)**  
午後 1:30 ~ 3:00  
定員：当日先着 40名  
フラダンス、電子和太鼓(体験有り)  
子ども家庭支援センター児童によるけん玉・日本舞踊の発表、  
カフェコーナー(1:00~先着50名)、  
薬剤師による漢方・お薬相談コーナー など♪



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。

**児童交流 納涼祭の飾り作り** **先着順**  
7月5日(金) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員：先着 10名 ※交流を目的とした催しです。  
7月29日(月)「納涼祭」の飾りを子ども家庭支援センターの児童と一緒に作りましょう♪  
6月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

**夏の紅茶を楽しむ：手作りケーキとともに** **先着順**  
7月11日(木) 午後 2:00 ~ 4:00  
定員：先着 16名 材料費：800円  
・アイ스티ーの基本的な作り方  
・フルーツセパレートティー(グレープフルーツ)  
・牛乳を使うアイスロイヤルミルクティー  
講師：川原 啓子氏  
(日本紅茶協会ティーインストラクター)  
6月27日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

**もっている方向け！初心者スマホ相談会** **先着順**  
7月9日(火)・19日(金)  
午後 1:30 ~ 3:00 定員：各日先着 5名  
お手持ちのスマートフォンの簡単な操作について、ご相談にのります！  
6月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

**もっていない方向け・スマートフォン講座** **抽選**  
8月7日(水) 午後 2:00 ~ 4:00  
定員：抽選 20名  
1人1台貸出。機種：Android(アンドロイド)  
購入検討中の方必見！基本編・活用編の二部構成。講師：KDDI(株)認定講師  
7月15日~7月29日受付(7月30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。

**アロマ香る♪虫よけスプレー作り** **抽選**  
7月16日(火) 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アロマの基礎を学び、天然成分100%の虫よけスプレーを作ります！  
講師：吉野 節子氏(アロマインストラクター/看護師)  
6月25日~7月7日受付(7月8日当選発表)

**自分史入門講座 7月23日(火)** **抽選**  
午後 2:00 ~ 3:30 定員：抽選 12名  
認知症予防にもなる「自分史」を作るコツやポイントを地域の先生から学びます。  
講師：早川 真氏(自分史活用アドバイザー)  
7月5日~7月15日受付(7月16日当選発表)

**しんじゅく100トレ体験** **抽選**  
・地域で創るささえあい講座 7月29日(月)  
午前 10:00 ~ 11:30 定員：抽選 20名  
「しんじゅく100トレ体操」の体験と、お互い様の関係を築く地域ささえあいのお話。講師：新宿区社会福祉協議会/東新宿保健センター  
7月5日~7月18日受付(7月19日当選発表)

**座禅体験会 7月30日(火)** **抽選**  
午後 2:00 ~ 3:30 定員：抽選 20名  
姿勢と呼吸を整え、心を落ち着ける座禅を当館のお部屋で体験。椅子での参加も可能です。  
講師：玉貫山長光寺(ぎょくほうさん ちようこうじ)  
7月5日~7月18日受付(7月19日当選発表)

**専門学校生と声を出そう！朗読体験会** **抽選**  
8月6日・20日・27日 いずれも(火) 全3回  
午後 1:30 ~ 3:30 定員：抽選 16名  
声優を志す学生と一緒に、発声練習や朗読を楽しみましょう！最終回で朗読のグループ発表をします。協力：専門学校東京アナウンス学院  
7月15日~7月29日受付(7月30日当選発表)

## 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。

# 7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	6
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。 冷たい麦茶で涼んでください。	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⑦ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 夏の健康タイム 午後1:30~3:00 ※受付終了しました。 ボランティアサロン (そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 歯と口の健康 午後2:00~4:00 ※受付終了しました。	健やか体操(初) 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 納涼祭の飾り作り 午後3:30~4:30 ☆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 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 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。 夏の紅茶を楽しむ 午後2:00~4:00 ☆お申込みください。	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	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK
映画鑑賞会 「長屋紳士録」 午前10:00~ ◎当日参加OK ※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。	アロマ香る♪ 虫よけスプレー作り 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。 もっと健康体操⑧ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	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 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。 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 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。	
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 自分史入門講座 午後2:00~3:30 ☆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。 映画鑑賞会 「スミス都へ行く」 午後1:30~ ◎当日参加OK 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④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操④ 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 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。	100トレ体験・ ささえあい講座 午前10:00~11:30 ☆お申込みください。 納涼祭 カフェ 午後1:00~ コンサート 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	もっと健康体操 はお休みです。 座禅体験会 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎当日参加OK ※ボランティア サロンは お休みです。	北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15~12:45 開催です! 木曜日は 「100トレ」!		

**お風呂** 午後12:00~3:00  
女性…月・水・金曜  
男性…火・木・土曜  
交流の場としてご提供しています。  
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：7月10日(水) / 19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受付。  
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シ、歌にあわせて運動も♪職員が日替りでご指導します。  
毎日午後12:15~12:45 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。  
※7月15日・29日はお休みです。

**映画鑑賞会「長屋紳士録」** ながやしんしやく  
7月14日(日) 午前10:00~ 1947年/日本 モノクロ/72分  
**映画鑑賞会「スミス都へ行く」** みやこ  
7月24日(水) 午後1:30~ 1939年/アメリカ モノクロ/129分  
※開催時刻にご注意ください。

**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!

**カラオケ歌唱講座**  
7月8日・22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(ボーカリストスクールRO-HA代表)

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
7月5日・19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)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
7月14日・28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。

**脳トレ教室**  
7月13日・27日 いずれも(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!



**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
7月9日・23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**  
7月17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。)

**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
7月13日・27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!

## 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。