

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。

休館日は年末年始のみ。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。)



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。

5月に開催した催し (一部)



5月9日 らくらく  
スマートフォン講座  
わかりやすい説明で  
使い方を学びました。



5月16日 自分に  
合った漢方を知ろう！  
オリジナルブレンド茶を  
楽しみました♪



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。

# 北新宿第二地域交流館だより

第63号  
2019年  
6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

### ジャズコンサート

6月30日(日) 午後2:00～3:00  
定員: 当日先着40名  
ジャズ発祥の地ニューオーリンズ。  
明るく楽しいニューオーリンズ  
ジャズの演奏をお楽しみください♪  
出演: 早稲田大学ニューオーリンズジャズクラブ

申込  
不要



※写真はイメージです。  
当日の出演者は7名です。

## みんなで運動会 参加受付中!

子どもからお年寄りまで、  
楽しい地域のイベントです!  
6月1日(土) 午前9:30～12:30  
会場: 淀橋第四小学校校庭(雨天時は体育館)  
ご来館の上お申し込みください。  
受付は5月31日(金)まで。※当日参加不可  
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



先着順

## 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し込みください。

### 児童交流 カードゲームで遊ぼう!

6月19日(水) 午後3:30～4:30  
定員: 先着10名  
北新宿子ども家庭支援センターの児童と  
ハハ抜きや神経衰弱で交流しましょう!  
5月25日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着順

### 夏の健康タイム 7月3日(水)

午後1:30～3:00 定員: 先着18名  
暑い夏に備え、薬剤師の「熱中症対策」講座  
& 自宅で出来る「いすdeヨガ」を楽しみます。  
講師: アイン薬局ニューマン新宿店薬剤師/  
市原 圭子氏(ヨガインストラクター)  
6月17日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着順

### おいしく食べて健康♪ヨーグルト教室

6月26日(水) 午後2:00～3:00  
定員: 抽選30名  
健康とも深い関係のあるヨーグルト。その栄養  
や上手なとり方、乳酸菌の働き等のお話。  
ヨーグルトの試飲もあります♪  
講師: 小峰 佑美氏(株式会社明治/管理栄養士)  
6月5日～6月19日受付(6月20日当選発表)

抽選

### 自分の目を大切に: 専門家による目の健康講座

6月27日(木) 午後2:00～4:00  
定員: 先着20名  
あきらめないで! 今から始める目の健康!  
内容: 眼力検査、眼力アップトレーニング、  
眼鏡チェック。講師: 磯川 進氏(認定眼鏡士)  
6月7日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着順

### 歯と口の健康: 義歯との付き合い方

7月4日(木) 午後2:00～4:00  
定員: 先着20名  
歯科衛生士による元気になる口腔講座!  
口腔周囲の筋トレをはじめ、いつまでも  
おいしく食事ができる秘訣を伝授いたします!  
講師: 城 明妙氏(歯科衛生士) 持ち物: 歯ブラシ  
6月17日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

先着順

### のびのび体操 毎週水曜日 全12回

7月3日～9月25日 ※8月14日は休講  
まんべんなく体を動かすことで、筋力維持を  
目指します。立位と座位、両方の体操を行いま  
す。運動の強さ: ★★★

抽選

### じっくりストレッチ 毎週木曜日 全12回

7月4日～9月26日 ※8月15日は休講  
じっくりとストレッチをし、けが予防につなげ  
ます。タオルストレッチも行います。座位を  
中心に立位もあり。運動の強さ: ★★

抽選

### 健やか体操 毎週金曜日 全12回

7月5日～9月27日 ※8月16日は休講  
普段あまり運動をしない方も、安心して始めて  
いただけます。ロコモ予防を目的とします。  
座位での体操が中心です。運動の強さ: ★

抽選

いずれも午前10:00～11:30 定員: 抽選 各18名  
5月25日～6月11日受付(6月12日当選発表)

※当選発表については、当選の方のみご連絡  
します。ご不明な点はお問合せください。

他にも参加者募集中の催しがあります! ▶▶

# 6月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	日
						1	
<p>「☆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。</p>		<p>「◎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。</p>		<p>「※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。</p>		<p>みんなで運動会 会場：淀四小学校 午前9:30～12:30 ☆お申込みください。 映画鑑賞会 「マクリントック」 午後1:30～ ◎当日参加OK</p>	
2	3	4	5	6	7	8	
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⑤ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後2:00～3:30 ◎当日参加OK	のびのび体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「花嫁の父」 午後1:30～ ◎当日参加OK ポラサロ(そうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑨ 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	囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK	
9	10	11	12	13	14	15	
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	のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座③ 午後1:00～3:00 ☆途中参加受付中 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み ポラサロ(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。		
16	17	18	19	20	21	22	
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⑥ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	※のびのび体操休講 おりがみ広場 ①午前10:30～11:30 ◎当日参加OK ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK ポラサロ(そうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK 児童交流 カードゲームで遊ぼう 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休講	健やか体操⑪ 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	8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	
23	24	25	26	27	28	29	
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	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座(終) 午後1:00～3:00 ☆途中参加受付中 健康ヨーグルト教室 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 専門家による目の健康講座 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。		
30	北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です!		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、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：6月12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)		

気軽に川柳講座  
途中参加OK!  
初めての方歓迎。  
お気軽にご参加ください!



## 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** 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。

**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。

**映画鑑賞会「マクリントック」**  
6月1日(土) 午後1:30～  
1963年/アメリカ カラー/126分

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
6月7日・21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「花嫁の父」**  
6月5日(水) 午後1:30～  
1950年/アメリカ モノクロ/93分

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
6月9日・23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、お好きな歌をお楽しみください。

**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
6月8日・22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!

**カラオケ歌唱講座**  
6月10日・24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  
(ボーカルスクールRO-HA代表)

**脳トレ教室**  
6月4日(火) 午後2:00～3:30  
20日(木) 午前10:00～11:30  
定員：当日先着 20名 ※開催時刻にご注意ください。  
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  
6月11日・25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「ワンピース・エプロン」**  
6月19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。