

# おうちで実践しましょう！

## 転倒予防の体操

当館ホームページ 9月14日 掲載記事より抜粋

左右を1セットとして10～20セット



- ①脚を開いた状態から、**右脚を前にしてクロス**
  - ②元に戻して、今度は**左脚を前にしてクロス**
- これを1セットとして10～20セット繰り返します。

- ◆空間を広くあけるなど、安全を確保した状態で運動してください。
- ◆無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。
- ◆運動の最中は、ゆっくりと深い呼吸を意識しましょう。また、数を数えるなど、声を出すと効果的です。

## 猫背予防の体操

当館ホームページ 9月3日 掲載記事より抜粋

左右5秒間キープ×3回



- ①右ひざをつき、前に出した左ひざの外側で両手を合わせます。この時、背筋はのびし、ひじはまっすぐ。
- ②左うでを前に伸ばしながら、上半身を左にひねります。そのまま5秒間キープ。これを左右3回ずつ実施。

ホームページでは  
この他にもさまざまな体操を  
ご紹介しています★

ホームページでより詳しくお伝えしています！脳トレや体操のコーナーもあります★

北新宿第二地域交流館 🔍 検索

URL → <https://www.foryou.or.jp/facility/kita-shinjuku/w078/>

このQRコードを、スマホや携帯電話のカメラで読み取ると簡単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 新宿区にお住まいの60歳以上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 新宿区にお住まいの60歳以上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

FAX：03-3369-0081

E-mail：kitashinjuku@foryou.or.jp

指定管理者：社会福祉法人 奉優会

※受付時間  
午前9時  
～午後6時



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



# 11月号

第79号  
2020年

新宿区内にお住まいの60歳以上の方を対象に、文化活動・健康増進等の活動にご利用いただく施設です。

令和2年度 第1回 **利用者懇談会** 11月30日(月)午後2:30～3:30 当日先着 12名

よりよい館運営のため、皆様のご意見やご要望を伺う会です。議題：新しい生活様式での館利用について ほか

※おしらせ※ 11月の「新宿いきいき体操」申込は10月26日(月)～受付開始します！  
及び「脳トレ教室」  
くわしくはウラ面の記事をご覧ください。

## 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。先着順のものと、抽選のものがあります。

**トリム体操**（※単発開催：各回ごとにお申込み）  
①11月11日 ②11月25日 いずれも(水) **先着**  
午前 10:30～11:30 定員：各先着12名  
「トリム」とは「バランスを保つ」意味。健康維持、怪我予防等を目的とし、体力に自信のない方や運動の苦手な方も、無理なくできる体操です♪ 講師：NPO法人東京トリム体操協会  
持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい服装  
11月2日～受付・先着順（定員になり次第締切）

**しのさんの月イチ体操(単発)** **先着**  
11月20日(金) 午前 10:00～11:00  
定員：先着 12名  
座位を中心とした、どなたでも無理なくできるストレッチ体操です。  
講師：篠達雄氏(介護予防運動指導員)  
持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい服装  
11月2日～受付・先着順（定員になり次第締切）

**ポッチャ** 11月17日(火) **先着**  
午後 1:00～2:00 定員：先着 6名  
ルールは簡単。気軽にできるスポーツです。初めての方大歓迎！  
11月2日～受付・先着順（定員になり次第締切）

**弁護士による相続と財産管理の基礎知識講座**  
12月2日(水) 午後 2:00～3:30 **先着**  
定員：先着 12名  
遺言の残し方や、財産管理など身近な問題を弁護士が解説。講師：千田賢氏(弁護士)  
※個別相談は下の記事↓をご参照ください。  
11月17日～受付・先着順（定員になり次第締切）

**相続と財産管理 個別相談** 12月2日(水) **抽選**  
午後 3:40～5:00 定員：抽選 4名  
お一人20分まで。時間枠は以下の通り。  
①3:40～ ②4:00～ ③4:20～ ④4:40～  
「相続と財産管理の基礎知識講座」ご参加の方に限ります。講師：千田賢氏(弁護士)  
11月17日～11月24日受付(11月25日当選発表)

その他の催しはウラ面をご覧ください！▶▶▶

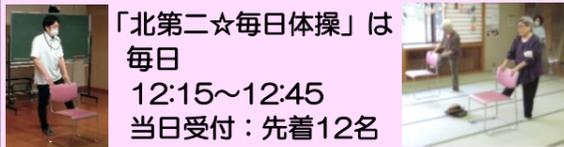
## ～ご来館のみなさまへ～

- ◆ 熱があるなど、体調がすぐれない時は **来館を控えて** ください。
- ◆ 受付で、体調等に関する質問と **体温** の測定をさせていただきます。
- ◆ 館内では、**マスク** で口と鼻を覆い、**咳エチケット** を守ってください。
- ◆ 人との **距離を2メートル** 保ち、**大きな声** での会話はお控えください。
- ◆ 館内では、必ず **くつ下** の着用をお願いします。(感染防止のためスリッパの共用を休止中)
- ◆ **手洗い・手の消毒** を積極的にしてください。手を拭く **ハンカチ等** をご持参ください。
- ◆ 来館者の **記録** をとっています。(万が一の際、館や関係機関よりご連絡する場合があります。)
- ◆ **飲み物** を各自でもご持参ください。

## ◆◆ 館内の室温について ◆◆

感染対策として常時窓を開けて **換気** をしているため、**室温が安定しない** 場合があります。ひざ掛けの持参や一枚多く羽織る等の **寒さ対策** を各自お願いします。

※団体利用の予定についてはお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ☆お申込みください。		ボランティアサロン (ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◇当日受付	脳トレ教室 午後1:30~2:30 ☆お申込みください。	高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	
8	9	10	11	12	13	14
	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ☆お申込みください。	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ☆お申込みください。	トリム体操 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。		しのさんの ゆったり体操③ 午前10:00~11:00 ※受付終了しました。	
			健康 輪なげ開放 午後1:00~2:00 ☆お申込みください。 ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◇当日受付	映画鑑賞会 「男と女」 午後2:00~ ☆お申込みください。		
15	16	17	18	19	20	21
	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ☆お申込みください。		おりがみ広場 ①午前10:30~11:30 ②午後2:00~3:00 ☆お申込みください。		月イチ体操(単発) 午前10:00~11:00 ☆お申込みください。	
		ポッチャ 午後1:00~2:00 ☆お申込みください。	ボランティアサロン (ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◇当日受付			
22	23	24	25	26	27	28
映画鑑賞会 「大襲撃」 午前10:00~ ☆お申込みください。	※いきいき体操 はお休みです。	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ☆お申込みください。	トリム体操 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。		しのさんの ゆったり体操④ 午前10:00~11:00 ※受付終了しました。	1月分 団体利用申請 受付開始
		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 輪なげ開放 午後1:00~2:00 ☆お申込みください。 ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◇当日受付			
29	30					
	※いきいき体操 はお休みです。	 <p>「北第二☆毎日体操」は毎日 12:15~12:45 当日受付：先着12名</p>				

※当館のご利用は60歳以上で、新宿区にお住まいの方が対象です。\*

★ 定期開催のサロンは現在、一部を除き

**お申込みが必要です。ご注意ください!★**

- ・事前申込制 のものと 当日受付 のものがあります。  
事前申込制 ⇒ かならず事前に電話・FAX・当館事務所で申込みください。  
当日受付 ⇒ 当日ご来館ください。事前の予約はできません。
- ・いずれも 先着順 で 定員になった時点で締め切ります。ご了承ください。

▼ 事前申込制のサロン ▼

事前に電話・FAX等でお申込みください。先着順で、定員になり次第締め切ります。

**新宿いきいき体操 11月2日・9日・16日**  
毎週月曜日(祝日・第5月曜日はお休み)  
①午前10:00~10:40 ※2部入替制 **先着**  
②午前11:00~11:40 申込：各先着12名  
※①②いずれかを選んでお申込みください。  
「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんと一緒に体操♪時間を短縮し2部制とします。  
この講座は 10月26日~申込受付開始です。

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
11月10日・24日 いずれも(火) **先着**  
午前10:30~12:00 申込：各先着8名  
じっくり楽しむぬり絵。認知症予防にも。  
持ち物：色鉛筆(無くても参加できます。)

**映画鑑賞会「男と女」**  
11月12日(木) 午後 2:00 ~ 1966年/フランス カラー/104分  
**映画鑑賞会「大襲撃」**  
11月22日(日) 午前 10:00 ~ 1956年/アメリカ カラー/80分  
申込：各先着10名  
※開催時刻が異なりますのでご注意ください。 **先着**

▼ 当日受付のサロン ▼

当日ご来館ください。先着順で定員になり次第締め切ります。お電話・FAXでのお申込みやご本人以外の場所取り等はできません。

**北第二☆毎日体操** **当日先着**  
毎日午後12:15~12:45 定員：当日先着12名  
イスに座ってストレッチや軽い筋トレ♪  
職員が日替りでご指導します。

新宿いきいき体操・脳トレ教室のみ

**10月26日(月)~受付開始**  
その他の事前申込制サロンは  
**11月2日(月)~受付開始**

**脳トレ教室** 申込：各先着12名 **先着**  
11月5日(木) 午後1:30~2:30  
11月30日(月) 午後1:30~2:30  
音読や簡単な計算、間違い探し、指先の運動など、職員が講師となり様々な脳トレに挑戦。  
この講座は 10月26日~申込受付開始です。

**健康輪なげ開放** **先着**  
11月11日・25日 いずれも(水)  
午後 1:00 ~ 2:00 申込：先着10名  
輪投げで楽しく運動しましょう!

**おりがみ広場「牛」**(来年の干支) **先着**  
11月18日(水) ※第3水曜日  
①午前10:30~11:30  
②午後2:00~3:00 申込：各先着8名  
距離を保つため、折り図を主体に実施します。  
職員による補助は行いません。持ち物：折り紙

**ボランティアサロン** **当日先着**  
毎週水曜日(第5水曜日はお休み)  
午後 3:00 ~ 4:00 定員：当日先着8名  
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!

※カラオケ歌唱講座、カラオケ開放、囲碁将棋サロン、いきいき喫茶、スマホ相談サロンはお休みします。

催し参加にあたってのお願い\* 感染症予防など



館内ではマスクをつけてください。(運動中を除く)  
アゴから鼻までおおいましょう。



手洗いや消毒を徹底してください。



常時換気しているため、室温が安定しない場合があります。ひざ掛けの持参などの寒さ対策をお願いします。

**高齢者マッサージサービス(有料)**  
日程：11月6日(金)・24日(火)  
実施時間：午後1:00~5:00 受付は当日午前9:00~。  
お電話・FAXまたは当館事務所ににて申込。先着順。  
料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。  
※施術時間の内、5分程度を消毒作業にあてます。  
※感染予防のため、シート、まくら、タオルケットは使用できません。太きめのタオル数枚と、まくらの代用になるものを、各自ご持参ください。

**お風呂**  
感染症対策のため  
**休止**  
しています。  
再開時期は未定です。

「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要(電話・FAX・来館)です。詳しくは記事をご覧ください。

「◇当日受付」の催しは当日の来館先着順で、定員になり次第締め切ります。電話等での予約やご本人以外の場所取りはできません。詳しくは右側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。

※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、対象は新宿区にお住まいの60歳以上の方です。