

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。

休館日は年末年始だけ。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。

1月に開催した催し(一部)



1月8日 新春交流会
お着物で参加の方も。吉本芸人さんの漫才で初笑い。楽しい交流会になりました。



1月17日 ボッチャ交流会
新宿区の職員さんも交え、ボッチャの試合をしました。大盛り上がりでの展開に。

北新宿第二地域交流館だより

第71号
2020年
2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。

2019年度 第3回 **利用者懇談会** にご参加ください。
2月3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会です。館をご利用のどなたでもご参加いただけます。議題：ご利用者満足度アンケートの結果、今後の予定 他

お申込み不要の催し 当日直接お越しください。

殺陣剣術に触れる
～チャンバラの世界を体験～ 続・初心者編
2月20日(木)
午後 2:30 ~ 3:30
定員：当日先着 30名
昨年も開催の好評企画第2弾！時代劇の殺陣剣術をもっと深く体感。殺陣体験もご参加ください！
講師：飯山 弘章氏(殺陣剣術指南処 剣塾 代表)



ツミキミライ☆ウィンターコンサート
2月2日(日) 午後 2:00 ~ 3:00
定員：当日先着40名
優しい笑顔で迎えてくれる当館守衛橋本氏らによる弾き語りコンサート。皆さんと一緒に歌う曲も♪
出演：ツミキミライ、小松 真里氏、木下 和英氏



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。

児童交流紙ねんど工作 おひなさま
2月6日(木) 午後 3:30 ~ 4:30
定員：先着 10名 ※交流を目的とした催しです。紙ねんどと水彩絵の具で、おひなさまを作ります。子どもたちと一緒に楽しく工作！
1月25日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

元気に歌おう♪ボイストレーニング
3月2日(月) 午後 2:00 ~ 4:00
定員：抽選 40名
大好評のボイトレ♪呼吸法や発声法を学び歌いましょう！講師：中江 資子氏(ボイストレーナー)
2月5日~2月18日受付 (2月19日当選発表)

AEDの使い方を学ぼう！ **3月3日(火)**
午後 2:30 ~ 3:30 定員：先着 15名
心肺蘇生法やAEDの使い方を、マネキンを使って体験しながら学びます！アルソック あんしん体操で体を動かす時間もあります♪
講師：総合警備保障株式会社
2月17日~受付・先着順 (定員になり次第締切)

つがるじゃみせん
津軽三味線演奏会
3月4日(水)
午後 2:00 ~ 3:00
定員：当日先着40名
学生による迫力の演奏をお楽しみください！
出演：早稲田大学津軽三味線愛好会 三津巴(みつどもえ)



シベリア鉄道の旅タイム
3月3日(火) 午前 10:30 ~ 12:00
定員：抽選 15名 材料費：200円
世界を旅してイラスト描いている講師。ロシアンティーとお菓子を召し上がりながら、旅のお話を伺いましょう♪
講師：織田 博子氏(イラストレーター)
2月5日~2月19日受付 (2月20日当選発表)



ロシアの味♪ピロシキ作り体験
3月10日(火) 午後 1:00 ~ 3:00
定員：抽選 15名 材料費：500円
会場：北新宿生涯学習館3階講習室
世界を旅する講師が、ロシアの旅で習った焼きピロシキを、皆さんで作ります♪講師：織田 博子氏(イラストレーター)
2月5日~2月27日受付 (2月28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。
他にも参加者募集中の催しがあります！

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 午前9時

FAX: 03-3369-0081 ~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
※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

2月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
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：2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もしくは当館事務所ににて。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。				1
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 ●利用者懇談会 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ボイストレーニング 午後2:00~4:00 ※受付終了しました。 3月のボイトレは2月5日~申込受付。	もっと健康体操⑨ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「我が家の楽園」 午後2:30~ ◎当日参加OK	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スローエアロビック① 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 漢方から考える冷えと便秘 午後2:00~3:00 ※受付：1/28まで 児童交流 紙ねんど工作 おひなさま 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑤ 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 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎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 高総相出張相談 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⑥ 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 スローエアロ② 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑥ 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。	
カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK			「北第二☆毎日体操」は、 木曜日を除く毎日 12:15~12:45。参加自由。 毎週木曜日のお昼は 「北二100トレの会」 木曜 12:00~1:00。参加自由。			
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⑩ 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 スローエアロ③ 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑦ 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。 初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	4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。	健康輪なげ開放 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 ※いきいき体操はお休みです。 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 スマホ相談サロン 午後1:30~3:30 ◎当日参加OK	のびのび体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スローエアロ(終) 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑧ 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。	映画鑑賞会 「コマンチ族の怒り」 午前10:00~ ◎当日参加OK

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レ、歌に木曜日を除く毎日 あわせて運動も♪職員が日替りでご指導します。
午後12:15~12:45 定員：当日先着 20名程度
※毎週木曜日は12:00~1:00 北二100トレの会 開催！こちらも参加自由です。



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…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！

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。※2月24日はお休みです。

映画鑑賞会「我が家の楽園」
2月4日(火) 午後 2:30 ~ 1938年/アメリカモノクロ/126分

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。

映画鑑賞会「コマンチ族の怒り」
2月29日(土) 午前 10:00 ~ 1950年/アメリカカラー/76分
いずれも定員：当日先着 30名
※開催時刻が異なります。ご注意ください。

高齢者総合相談センター出張相談
2月10日(月) 午前 11:10 ~ 12:00
イキイキ喫茶内で、柏木・角筈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。

初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
2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)

健康輪なげ開放 2月24日(月)
午前 10:00 ~ 11:10 定員：なし
輪投げで楽しく運動しましょう！

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
2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！

脳トレ教室 定員：当日先着 20名
2月 7日(金)午後1:30~3:00 ※開催時刻に18日(火)午後2:00~3:30 ご注意ください。
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
2月 11日・25日 いずれも(火)
午前 10:30 ~ 12:00 定員：当日先着 20名
認知症予防に効果的。楽しい交流の場です。
持ち物: 色鉛筆(無くても参加できます。)

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
2月 9日・23日 いずれも(日)
午後 1:00 ~ 4:00 定員：なし
カラオケでお好きな歌をお楽しみください。

おりがみ広場「八角形の箱」
2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みましょう。
持ち物: 折り紙(無くても参加できます。)

カラオケ歌唱講座
2月 10日・24日 いずれも(月)
午後 2:00 ~ 4:00 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(ボーカリスト学校RO-HA代表)

スマホ相談サロン 2月25日(火)
午後 1:30 ~ 3:30 定員：当日先着10名
ボランティア講師がお答えします！

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。初めての方も気軽にご参加いただけます。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。

「☆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。