

# 北新宿第二地域交流館の講座・催し ◆ 事前のお申込が必要です！

◆お電話・FAXまたは当館事務所にて **事前にお申込み** ください。  
 先着順で、定員に達し次第締め切ります。※休館中(12月29日～1月3日)は受付を休止します。

## □ 受付: 12月24日午前9時 ~先着順

**トリム体操** (※単発開催: 各回ごと要お申込) 先着  
 ①1月13日 ②1月27日 いずれも(水)  
 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。健康維持や怪我予防等を目的とし、体力に自信のない方、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

**しのさんの月イチ体操** (単発) 1月15日(金) 先着  
 午前 10:00 ~ 11:00 **定員: 各先着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

**脳トレ教室** **申込: 各先着 12名** 先着  
 1月 14日(木)・25日(月) 午後 1:30 ~ 2:30  
 音読や簡単な計算、しりとり、指先の運動など職員が講師となり、様々な脳トレに挑戦♪

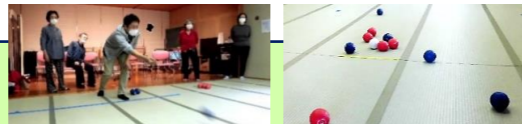
## □ 受付: 1月4日午前9時 ~先着順

**新宿いきいき体操**  
 1月18日～3月22日 の毎週月曜日  
 ※1月4日・11日と3月29日はお休み。  
 ◆今回は1月～3月の3ヶ月分のお申込です。  
 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。

**映画鑑賞会「幌馬車」** 先着  
 1月11日(月) 午後 2:00 ~ 1950年/アメリカ  
 モノクロ/86分  
**映画鑑賞会「東京物語」** 先着  
 1月28日(木) 午後 2:00 ~ 1953年/日本  
 モノクロ/136分  
 申込: 各先着 10名  
 ※古い作品では映像や音声に劣化がある場合があります。

**健康輪なげ開放** ※毎月第2・4水曜日 先着  
 1月13日・27日(水) 午後 1:00 ~ 2:00  
 輪なげで楽しく運動! **申込: 各先着 10名**

※お申込みは電話・FAX・当館事務所にて承ります。



**ボッチャ** 1月 20日(水)・21日(木) 先着  
 午後 1:00 ~ 2:00 **申込: 各回先着 8名**  
 体力のない方でも気軽に始められるスポーツです。初めての方もお気軽にどうぞ!

**持っている方向け! スマホ相談会** 1月22日(金) 先着  
 午後 2:00 ~ 4:00 **申込: 先着 6名**  
 1人20分、入替制の個別相談です。ボランティア講師がお答えします。  
 持ち物: ご自身のスマートフォン  
 ①2:00~2:20~③2:40~④3:00~⑤3:20~  
 ⑥3:40~ ※時間帯の希望は先着順です。

**おりがみ広場「おひなさま」** 先着  
 1月20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**  
 オリジナルの折り図を主体に折っていただきます。※講師はおりません。持ち物: 折り紙

## ▼ 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はできません。 ※事前予約不可

**北第二☆毎日体操** 毎日 当日先着  
 お昼 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♪

**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…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!

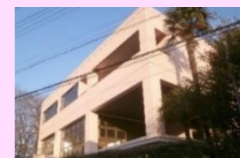
**火・金 30分脳トレ** New! 当日先着  
 毎週 火曜日と金曜日 (1月12日～3月まで)  
 午後 1:00 ~ 1:30 **定員: 当日先着 12名**  
 毎週2回、30分間ずつ。脳トレを習慣に★

**ぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日 当日先着  
 1月 12日・26日 (火)  
 午前 10:30 ~ 12:00 **定員: 当日先着 8名**  
 持ち物 色鉛筆(無くても参加できます。)

※イキイキ喫茶、囲碁将棋サロン、カラオケ歌唱講座、カラオケ開放 はお休みします。

- ◆ 特にことわりのあるものを除き、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。
- ◆ 換気、消毒、定員制限等の感染症対策を徹底し、講座・イベントを開催しております。今後の感染症の状況次第で、急きょ、催しの中止等の措置をとる場合がありますことをご了承ください。

# 北新宿第二地域交流館だより



第 80 号  
 2021 年  
**1 月号**

日頃より地域の皆様のお支えを賜りますこと、深く感謝申し上げます。また、感染症予防にご理解・ご協力を頂きながら、ご利用くださいましてありがとうございます。

時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれも体調などを崩されませんようお気をつけて、良いお年をお迎えください。新年も皆様との「つながり」を大切に、安全にご利用いただけるよう努めて参ります。今後も変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。  
 北新宿第二地域交流館 館長 竹中 直也

## おうちで運動♪「鎖骨ひねり」で腹斜筋を強化! ※当館ホームページ11月20日記事より



①両手のそれぞれ親指と小指で、左右の鎖骨を上下につかみます。うまくつかめない場合は、骨のあたりを押さえるだけでもOK!



②顔は正面に向けたまま、身体を左右にゆっくりひねります。7回 × 3~4セット!

⇒ココに効く!!  
 腹筋が引き締まり、上半身がすっきり軽くなるのを実感できます♪  
 ※イスに座った状態でもできます。

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

講座・イベント  
 のご案内は  
 左ページ

★館だよりの紙面レイアウトを新しくしました★  
 予定表(カレンダー)のページを大きくして、メモやチェックを書きこみやすくしました。ぜひご活用ください!  
 ※読みづらさ、使い勝手などについて、ぜひご意見をお寄せください。

1ヶ月の  
**予定表**  
 はウラ面です

### 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 ※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  
 ※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。



日	月	火	水	木	金	土
<p><b>感染症対策のお願い</b></p> <p>熱がある、咳が出る、体がだるいなど、体調がすぐれない時はご来館をお控えください。</p>  <p>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。</p> <p>※館内ではくつ下の着用もお願いします。</p>					<p><b>年末年始 休館</b> 12月29日～1月3日 (お申込等の受付も休止) 1月4日(月)から平常通り開館します。</p>	
<p>手洗いや消毒を徹底してください。最も有効な予防策のひとつです。</p>  <p>換気のために常に窓を開けています。ひざ掛けの持参等の寒さ対策を各自お願いします。</p> 						
3	4	5	6	7	8	9
年末年始 休館	※いきいき体操はお休みです。		ボランティアサロン(ぞうぎん) 午後3:00～4:00 ◇当日受付		しのさんのゆったり体操⑦ 午前10:00～11:00 ※受付終了しました。	
10	11	12	13	14	15	16
	※いきいき体操はお休みです。	ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◇当日受付	トリム体操 午前10:30～11:30 ☆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。	
	映画観賞会「幌馬車」 午後2:00～ ☆お申込みください。	火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	健康 輪なげ開放 午後1:00～2:00 ☆お申込みください。	脳トレ教室 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。	火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	
		高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ★要・当日申込み	ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 ◇当日受付			
17	18	19	20	21	22	23
講座・催しの参加にはお申込みが必要です。(一部を除く)くわしくは最後のページをご覧ください。	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。	火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	おりがみ広場「おひなさま」 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ☆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。	しのさんのゆったり体操⑧ 午前10:00～11:00 ※受付終了しました。	2月分 団体利用申請 受付開始
			ボランティアサロン(ぞうぎん) 午後3:00～4:00 ◇当日受付		火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	
			ポッチャ 午後1:00～2:00 ☆お申込みください。		スマホ相談会 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	
24	25	26	27	28	29	30
	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 ◇当日受付	トリム体操 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。			
	脳トレ教室 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。	火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	健康 輪なげ開放 午後1:00～2:00 ☆お申込みください。	映画観賞会「東京物語」再上映 午後2:00～ ☆お申込みください。	火・金 30分脳トレ 午後1:00～1:30 ◇当日受付	
			ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 ◇当日受付		高齢者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」とある催しは**事前のお申込が必要**(電話・FAX・来館)です。ウラ面・催しご案内をご覧ください。

「◇当日受付」の催しは、当日の**来館先着順**です。定員に達した時点で締切ります。事前の予約や、ご本人以外の場所取りはできません。

「※受付終了しました」とある催しはお申込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。

各催しの内容とお申込みについては、**ウラ面の記事**をご覧ください！▶▶

申込みをしたら、カレンダーに**チェック**を入れて忘れないようにしましょう★

※申込み時に、**当選か落選か**を必ずご確認ください。


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

「北第二☆毎日体操」は 毎日 12:15～12:45  
◇当日受付：先着12名



**◆ お休みするときは 電話連絡を！ ◆**  
お申込みいただいた講座・催しを、**お休みする、または 到着が遅れる**場合は、**お電話にてご連絡**ください。  
※ご連絡がないまま、講座開始から15分以上お越しにならない時は**キャンセル扱い**とさせていただきます。ご了承ください。

ホームページをごらんください！  
脳トレや体操のコーナーもあります★



QRコードを、スマホのカメラで撮影して、簡単にアクセス！  
▼または検索してください★

北新宿第二地域交流館

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

新宿区 高齢者マッサージサービス (有料)  
日程：1月12日(火) / 1月29日(金)  
実施時間：午後 1:00～5:00 受付は当日午前9:00～  
電話・FAX・当館事務所にて当日申込。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。**大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。