

2月22日(土)～3月31日(火)

館・区主催事業(各種教室や講座、催しなど)は

全て中止

といたします。
(お昼の毎日体操、マッサージサービスも含む)

新宿区内の全ての地域交流館、シニア活動館、
地域ささえあい館にて同様の措置となります。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、講座・イベントを中止させていただくこととなりました。ご参加を予定されておりました皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

個人利用(談話室、風呂等)・団体利用はご利用いただけます。

ご利用される場合は、一人ひとりが手洗いや、咳エチケットの徹底など、
新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。

※団体活動の有無については、各団体に個別にお問い合わせください。

※4月の催しの予定は3月25日発行の館だよりをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症では、発熱、全身倦怠感、咳、息切れ等の症状が
出現し、高齢者や基礎疾患がある場合、重症化することがあります。

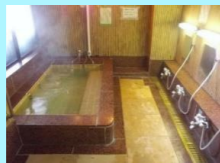
◇新型コロナウイルス相談電話(新宿区保健所)

03-5273-3836 (受付時間 9:00～17:00、土曜、日曜、休日を除く)

詳細は、新宿区ホームページをご確認ください。



お風呂は平常通り
ご利用いただけます。



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。

イス、洗面器、石けんを常備しています。
※タオル、シャンプー等はご持参ください。

★★感染症予防のポイント★★

●流水と石けんによる手洗いを頻繁に行いましょう。
特に外出した後、口や鼻、目などに触る前に、
手洗いを徹底しましょう。

●咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、
ハンカチ、袖口などで、口と鼻を覆う
「咳エチケット」を行いましょう。

上記のような、季節性インフルエンザと同様の
感染症対策を行ってください。

講座は中止ですが…

自宅でできる 介護予防体操

【体操は、それぞれ10回を1セットとし
1日2～3セットが基本!】

★回数は、自分の体力や状態に応じてできる
範囲で行ってください。

毎日続けられるペースで行いましょう。

★呼吸を整えるためにも、回数を声に出して
数えましょう。

★片方だけではなく両足とも行いましょう。

※痛みがある場合には控えてください。

★一般的に効果が出るには2～3か月くらい
かかるので継続して行うことが大切です!

【内転筋(内もも)を鍛える運動】



椅子の先端
に浅く座る

椅子に浅く座り、座布団(クッション)
を太もも(ひざ)の間に挟む。
座布団を押し潰すように太ももに力を入
れ、5秒間押し続けた後、力を抜く。
これを繰り返す。

【大腿四頭筋(ももの前面)を鍛える運動】



10cm
(床⇄かかと)

仰向けになり、片方の脚を、ひざを伸ばした状態で
足先をひざの方へ反らしながら、床から10cm程の
高さまでゆっくり上げる。上げたまま5秒間保った
後、ゆっくり下げる。これを繰り返す。

【椅子に座っておこなう場合】

椅子に浅く座り、両手で座面の
両脇をつかむ。片方の脚をひざ
がまっすぐになるまでゆっくり
上げ、5秒間保ってから、ゆっ
くり下げる。これを繰り返す。



毎日 続けましょう!

当館ホームページをぜひご覧ください!脳トレ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
携帯電話等のパ
ーコードリーダー
で読み取ると、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 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

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。