

①両手をクロスして、足幅を大きくとりましょう。

②呼吸を自然に行い、右のお尻を後ろに突き出すようにして、腰を降ろしましょう。

③左脚はしっかり伸ばし、右に体重を乗せきって下さい。右のお尻、太もも全体に効果を感じましょう。



④重心をできるだけ低くしたまま、今度は左側に重心を変えて左のお尻を後ろに突き出しながら、右膝を伸ばしきって下さい。

- ◆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。

- ★体重を左右に移動させる際に、上半身が前に倒れやすいので、身体を起したまま行ってください。
- ★ヒザがつま先よりも前に出ないように注意。
- ★目標：10回×2セット♪

★内転筋を鍛える⇒骨盤⇒内臓の位置が整う♪

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⇒



ご来館にあたって…

- ◆ 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** の測定を行います。また、来館者の記録をとっています。
- ◆ 館内では、**マスク着用の上、咳エチケット** を守り、**大きな声** での会話をお控えください。
- ◆ 人との **距離を2メートル** 保ち、**密集や密接、向かい合わせ** を避けてください。

### 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 **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 12月号

第80号  
2020年

◆ 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。

## 当館主催の講座・催し ◆事前のお申込みが必要です。

お電話・FAXまたは当館事務所に **事前にお申込み** ください。  
先着順で、定員に達し次第締め切ります。

※当館で開催の催しについて、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。



### ▽ 11月30日～受付・先着順 ▽

#### 脳の元気度チェック

12月10日(木)・13日(日) ※どちらかを選択  
午後 1:30 ~ 2:30 定員: 先着 12名  
今のご自身の脳について、得意分野・苦手分野を知りましょう!  
※結果返却は17日以降となります。

11月30日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

#### 上手なお薬との付き合い方講座

～感染症対策★マメ知識★～  
12月15日(火) 午後 1:30 ~ 2:30  
定員: 先着 12名  
身近なお薬や、風邪予防のお話です。  
クイズ等で楽しく学びましょう♪  
講師: 龍生堂薬局 薬剤師

11月30日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

### ◆ みなさまへお願い ◆

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、必ず **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。

### 予告 講座「火・金・30分脳トレ」1月～開催予定 (詳細は来月の館だよりにて)

毎週2回 30分間(火・金曜 午後1:00～)のプチ脳トレ講座を1月～3月に開催します♪  
参加ご希望の方は、今月開催の「脳の元気度チェック」になるべくご参加ください。  
(参加は任意です。脳の元気度チェックを受けなくても、30分脳トレには参加できます。)

### ◆館内の室温について

感染対策として、常時窓を開け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。

その他の催しについてはウラ面をご覧ください! ▶▶▶

### ▽ 12月1日～受付・先着順 ▽

#### クリスマスコンサート 12月17日(木)

①午後2:00～2:30 / ②午後3:00～3:30 先着  
※2部入替制 定員: 各回 先着 12名  
10か月ぶりのコンサート企画! 出演はおなじみゆるがるれの皆さん。コカリナと歌、30分のミニコンサート♪ 出演: コカリナゆるがるれ  
※①②いずれかの時間を選んでお申込みください。  
※ステージに透明のシートを張って行います。

12月1日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

#### トリム体操 (※単発開催: 各回ごと要お申込)

①12月9日 ②12月23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

12月1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) 12月18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

12月1日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

※団体利用の予定についてはお問合せください。

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
			相続と財産管理の基礎知識 講座 午後2:00~3:30 ※受付終了しました。 個別相談 午後3:40~5:00 ※受付終了しました。 ポラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◇当日受付			
6	7	8	9	10	11	12
	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。		しのさんの ゆったり体操⑤ 午前10:00~11:00 ※受付終了しました。	
		映画鑑賞会 「東京物語」 午後2:00~ ☆お申込みください。	健康 輪なげ開放 午後1:00~2:00 ☆お申込みください。 ポラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◇当日受付	脳の元気度チェック 午後1:30~2:30 ☆お申込みください。		
13	14	15	16	17	18	19
	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。	上手なお薬との付き合い方 ~感染症対策~ 午後1:30~2:30 ☆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。 ポラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◇当日受付		月イチ体操(単発) 午前10:00~11:00 ☆お申込みください。	2月分 団体利用申請 受付開始
					映画鑑賞会「東京物語」 12月8日(火) 午後 2:00 ~ 1953年/日本 モノクロ/136分	
					映画鑑賞会「奥様は魔女」 12月20日(日) 午後 2:00 ~ 1942年/アメリカ モノクロ/77分	
					脳トレ教室 申込:各先着 12名 12月 14日(月)・24日(木) いずれも 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♪	
20	21	22	23	24	25	26
	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。		しのさんの ゆったり体操⑥ 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。 ポラサロ(切手) 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	
27	28	29	30	31		
	※新宿いきいき体操 はお休みです。	下記期間(年末年始)休館します。 12月29日(火) ~ 1月3日(日) ※新年は 1月4日(月)から 開館します。				

★ 当館で開催の講座・催しは現在、一部を除き  
**お申込みが必要です。ご注意ください!★**

定期開催のサロンはいずれも先着順で定員になった時点で締め切ります。

▼ 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 12月7日・14日・21日  
毎週月曜日 ※12月28日はお休みします。  
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。

この講座は 11月30日~申込受付開始です。

新宿いきいき体操は  
**11月30日~受付:先着順**

その他の事前申込制サロンは  
**12月1日~受付:先着順**

映画鑑賞会「東京物語」  
12月8日(火) 午後 2:00 ~  
1953年/日本  
モノクロ/136分 **先着**  
映画鑑賞会「奥様は魔女」  
12月20日(日) 午後 2:00 ~  
1942年/アメリカ  
モノクロ/77分

脳トレ教室 申込:各先着 12名  
12月 14日(月)・24日(木)  
いずれも 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♪

※お申込みが必要ですよ!

健康 輪なげ開放 12月 9日・23日(水) **先着**  
午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着 10名  
輪なげで楽しく運動しましょう!

おりがみ広場「ポチ袋」  
12月16日(水) ※第3水曜日 **先着**  
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

※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、スマホ相談サロン はお休みします。

▼ 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。

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♪

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日 **当日先着**  
12月 8日・22日 いずれも(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。)

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!

高齢者マッサージサービス(有料)  
日程:12月25日(金)  
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、シーツ、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。

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。

感染症対策のお願い



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。

※館内ではくつ下の着用もお願いします。  
(共用スリッパを撤去しているため)



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。



常に換気をし、密接や  
向かい合わせを避けま  
しょう。館内のイスや  
机の配置は変えないで  
ください。