

講座・催し ◆ 事前の **お申込みが必要です**。お電話・FAXまたは当館窓口にて承ります。

3月25日 9時 ~ 受付開始: 先着順

**ポッチャ** ①4月7日(水) ②4月8日(木) **先着**  
午後 1:00 ~ 2:00 申込: 先着各 8 名  
体力の有無にかかわらず手軽に始められる球技です。初めての方も大歓迎!

**映画鑑賞会「ヒズ・ガール・フライデー」** **先着**  
4月10日(土) 午前 10:00 ~ 1939年/アメリカ  
モノクロ/92分  
**映画鑑賞会「赤い河」** **先着**  
4月20日(火) 午後 2:00 ~ 1948年/アメリカ  
モノクロ/132分  
※時刻にご注意ください。申込: 各 先着 10名

★事前にお申込みください。  
それぞれ定員に達し次第締め切ります。

3月25日~4月6日 受付:  
**抽選**

**トリム体操** (※単発開催: 各回ごと要お申込) **抽選**  
①4月14日(水) ②4月28日(水)  
午前 10:30 ~ 11:30 定員: 各 抽選12名  
健康維持や怪我予防等を目的とした体操です♪  
講師: NPO法人東京トリム体操協会

☆抽選の上、当選の方のみご連絡します。

4月1日 9時 ~ 受付開始: 先着順

**脳トレ教室** 講師: 職員 **先着**  
①4月15日(木) ②4月26日(月)  
午後 1:30 ~ 2:30 申込: 各先着 12名

**持っている方向け! スマホ相談会** **先着**  
①4月16日(金) ②4月23日(金)  
午後 ①2:00~ ②2:30~ 申込: 先着 8名  
③3:00~ ④3:30~ 30分入替制個別相談  
※日時を選択。原則おひとり1コマまで。  
講師: ボランティア 持ち物: ご自身のスマホ

**月イチ体操(単発)** 4月16日(金) **先着**  
午前 10:00 ~ 11:00 申込: 先着 12名  
座位が中心。無理なくできるストレッチ体操。  
講師: 篠 達雄 氏(介護予防運動指導員)

★事前にお申込みください。  
それぞれ定員に達し次第締め切ります。

現在 追加募集中  
先着順・残りわずか!

★定員に達し次第締め切ります。  
お申込みはお早めに!

**新宿いきいき体操** (4~6月の3ヶ月分) **先着**  
4月5日~6月28日 の毎週月曜日  
①午前10:00~10:40  
②午前11:00~11:40 申込: 先着 若干名  
※5月3日・31日はお休み。

▼ **当日受付の催し** ▼ 当日、窓口での受付です。先着順で定員になり次第締め切ります。  
※事前予約不可 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☆お昼体操 毎週火水木土日 曜日 午後 12:15 ~ 12:45 定員: 当日先着12名 <b>当日先着</b>	健康 わなげ開放 4月 14日・28日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 定員: 当日先着10名 <b>当日先着</b>
火・金 30分脳トレ 毎週 火曜日と金曜日 午後 1:00 ~ 1:30 定員: 当日先着12名 <b>当日先着</b>	ボランティアサロン 毎週水曜日(第5水曜は休み) 午後 3:00 ~ 4:00 定員: 当日先着 8名 <b>当日先着</b>
おりがみ広場「ハナミズキ」4月21日(水) ①午前 10:30 ~ 11:30 / ②午後 2:00 ~ 3:00 ※折り図を見て折ります。定員: 当日先着各 8名 <b>当日先着</b>	ぬりえサロン 4月 13日・27日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 定員: 当日先着 8名 <b>当日先着</b>

◆ 当館の催しは特にことわりのあるものを除き、参加費無料、対象は新宿区にお住まいの60歳以上の方です。  
◆ 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 84 号  
2021 年

# 4 月号

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、文化活動・健康の増進等に向けた活動の場として活用していただく施設です。(現在、感染症対策のためご利用に制限があります。)

当館ホームページ3月17日記事より ◇ 暖かくなっても、むくみにご注意!!  
「三角のポーズ」で冷えやむくみに対応しましょう!

※周囲の安全を確保したうえで、無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう。



- ① 両足を広げ、両足のつま先を左へ向けます。
- ② 息を吸いながら、両うでを左右、肩の高さに広げます。

- ③ 息を吐きながら、左方向へ上半身をずらしていきます。
- ④ そのまま息を吐きながら、上体を倒し、左手を床か足首までおろします。

- ⑤ おしりが後ろへ突き出ないように、身体の前後に「壁」をイメージします。その壁に身体が触れないように意識して、ポーズをとります。
- ⑥ 5呼吸キープしたら上体を起こし、呼吸を整えます。つま先の向きを変えて反対側も同じように行います。

★「動き」と「呼吸」を合わせるように意識しましょう!

講座・催し

◀ のご案内は  
左 ページ

★ ご利用の皆さまへ ★

利用証(水色のカード)の更新手続きがお済みでない方は、ご来館の際、保険証などの身分証明書をご持参ください。  
※手続きはご利用の館ごとに必要です。新しいカードは緑色です。

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

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



バス: 新宿駅西口より 関東バス「宿05」系統・野方駅行きに乗車「北新宿」バス停下車 徒歩4分 ほか★お問合せください。  
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

## 予定表の見方



申込みをしたら、予定表にチェック✓  
※当選・落選をご確認ください。

〇〇講座 要申込  
～2:30

事前のお申込みが必要です。  
⇒ウラ面・催し案内を  
ご覧ください。

〇〇講座 当日  
～12:45

当日に窓口で受付・先着順。  
定員に達した時点で締切り  
ます。(電話・FAX不可)

〇〇講座 受付  
～11:00 締切

お申込みの受付をすでに  
締切りました。  
当日の参加はできません。

4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45	新宿いきいき体操 ①午前10:00～10:40 追加募集 ②午前11:00～11:40 ストレッチヨガ(月) 受付締切 午後12:00～12:45	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30 高齢者マッサージサービス 要当日申込 午後1:00～5:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 ポッチャ 要申込 午後1:00～2:00 ボランティアサロン(雑巾) 当日 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 ポッチャ 要申込 午後1:00～2:00	のさんのゆったり体操(初) 受付締切 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 受付締切 午後12:00～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 映画観賞会 要申込 「ヒズ・ガール・フライデー」 午前10:00～
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45	新宿いきいき体操 ①午前10:00～10:40 追加募集 ②午前11:00～11:40 ストレッチヨガ(月) 受付締切 午後12:00～12:45	ぬり絵サロン 当日 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30	トリム体操 要申込 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 健康わなげ開放 当日 午後1:00～2:00 ボランティアサロン(切手) 当日 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 脳トレ教室 要申込 午後1:30～2:30	月イチ体操(単発) 要申込 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 受付締切 午後12:00～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30 スマホ相談会 要申込 午後2:00～4:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 	新宿いきいき体操 ①午前10:00～10:40 追加募集 ②午前11:00～11:40 ストレッチヨガ(月) 受付締切 午後12:00～12:45	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30 映画観賞会 要申込 「赤い河」 午後2:00～	おりがみ広場(午前) 当日 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 おりがみ広場(午後) 当日 午後2:00～3:00 ボランティアサロン(雑巾) 当日 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 おりがみ広場 21日(水)題材 	のさんのゆったり体操② 受付締切 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 受付締切 午後12:00～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30 スマホ相談会 要申込 午後2:00～4:00	6月分団体利用 申請受付開始 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木) 昭和の日	30 (金)	
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45	新宿いきいき体操 ①午前10:00～10:40 追加募集 ②午前11:00～11:40 ストレッチヨガ(月) 受付締切 午後12:00～12:45 脳トレ教室 要申込 午後1:30～2:30	ぬり絵サロン 当日 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30	トリム体操 要申込 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45 健康わなげ開放 当日 午後1:00～2:00 ボランティアサロン(切手) 当日 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15～12:45	ストレッチヨガ(金) 受付締切 午後12:00～12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00～1:30	

講座・催しの参加には  
お申込みが必要です！  
**講座・催し**  
(お申込みの  
ご案内は  
ウラ面

お風呂 交流の場として  
ご提供しています。  
感染症対策のため  
**休止**  
しています。  
再開時期は未定です。

新宿区高齢者マッサージサービス(有料)  
今月の日程：4月6日(火)  
実施：午後1:00～5:00 受付：当日午前9:00～  
電話・FAX・当館窓口にて受付。先着順。  
30分 1,000円(お一人1時間まで)  
※施術時間内、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。

ホームページをごらんください！  
脳トレや体操も掲載しています★  
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    
<https://www.foryou.or.jp/facility/kita-shinjuku/w078/>

◆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。