

風呂利用について 当面の間、事前予約が必要です。



◇予約は **毎週日曜日 午前10時～、各館の電話でのみ受付**。窓口に来館しての予約はできません。その週の分の予約を先着で受け付けます。おひとりにつき週に1回のみ入浴できます。

※12月27日～1月8日分の予約は、12月26日に一括して受付開始します。

◇入浴の時間枠は

12:00～12:40、1:00～1:40、2:00～2:40の各40分間(着替えも含め)。各時間枠ごとに**定員2名**の入替制とします。(入替時間中に消毒・換気作業を実施。) 当館の風呂は、女性⇒月・水・金曜、男性⇒火・木・土曜が入浴日です。

◇脱衣室・浴室では**会話を控え**、また互いに**距離を保つ**ようにしてください。

◇館内では入浴後も**マスク、くつ下**を着用してください。その他、感染症対策の注意事項にしたがってください。



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。

- ◆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。
- ◆当館のご利用は、特にことわりのある催し等を除き、無料です。



ホームページでは、さまざまなお知らせの他に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

検索

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 15番のりばより 関東バス「宿05」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



第 93 号
2022 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とご協力をいただきながら、ご利用くださいまして誠に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にお気をつけて、良いお年をお迎えください。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

12月29日(水)～1月3日(月)は休館します。

※電話・FAXの受付も休止します。

講座・催し ご参加には、一部を除き

事前の**お申込みが必要です**。

電話・FAXにて承ります。

12月25日(土)～1月6日(木) 受付 **抽選**

トリム体操 ①1月12日(水) ②26日(水) **抽選**

午前 10:30～11:30 申込: **抽選各15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

1月15日(土)～1月22日(土) 受付 **抽選**

アロマスプレー作り **抽選**

1月29日(土) 午前 10:30～11:30 申込: **抽選12名**
材料費: 200円

アロマには抗菌作用や免疫力のアップ、リラックス等様々な作用があります♪天然成分100%、自分好みのスプレーを作りましょう! 講師: 吉野 節子 氏 (看護師/アロマインストラクター)



先着 1月4日(火) 9時～受付開始 定員になり次第締切り

スローエアロビック **先着**

1月19日、2月2日・16日、3月2日・16日
午前 10:30～11:30 申込: **先着15名**

音楽に合わせて体を動かすエクササイズ♪飲み物持参、動きやすい服装でお越しください。

映画鑑賞会「お茶漬の味」 **先着**

1月15日(土) 午前 10:00～

1952年/日本
モノクロ/115分

映画鑑賞会「アラバマ物語」 **先着**

1月27日(木) 午後 2:00～

1962年/アメリカ
モノクロ/129分

申込: 各 **先着15名** ※開催時刻に注意

ポッチャ 1月19日(水)・20日(木) **先着**

午後 1:00～2:00 申込: **先着各12名**

初めての方もお気軽に! 審判も体験しましょう!

持っている方向け! スマホ相談会 ①1月21日(金) ②28日(金) **先着**

午後 ①2:00～②2:30～ 申込: **各日先着4名**

③3:00～④3:30～ 30分入替制個別相談

講師: ボランティア 持ち物: ご自身のスマホ

はじめてのZoom講座 1月16日・30日(日) **先着**

午後 2:00～3:30 申込: **先着6名**

持ち物: ご自身のスマートフォン

▼ **申込不要の催し** ▼ 当日直接ご来館ください。

北第二☆お昼体操 毎週火水木土日 曜日

午後 12:15～12:45 当日 **先着12名**

火・金 30分脳トレ 毎週火曜日と金曜日

午後 1:00～1:30 当日 **先着12名**

ぬりえサロン 1月11日・25日(火)

午前 10:30～12:00 当日 **先着8名**

健康 輪なげ開放 1月12日・26日(水)

午後 1:00～2:00 当日 **先着10名**

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 当日 **先着8名**

おりがみ広場「ツバキの花」1月19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。 当日 **先着各8名**

◇ほかに、ご自宅で受講できるオンライン講座(Zoom利用)もあります。お問い合わせください。

新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

1月4日(火) / 18日(火) 実施: 午後 1:00～5:00

予約受付: 当日午前 9:00～ 電話・FAXにて先着受付。

料金: 30分 1,000円(お一人1時間まで)

※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。

予定表の見方

〇〇講座 申込制
~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 申込不要
~12:45
当日直接ご来館ください。
※先着順で定員になる場合があります。

〇〇講座 満員
~11:00 X
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。

〇〇講座 Zoom
~10:30 で受講
オンライン(Zoom)でのみ受講できます。くわしくはお問合せください。

1 (土) 元日
休館日

2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
1月1日(土)~3日(月)は休館します。 電話・FAXの受付も休止します。 新年は1月4日(火)から開館します。		北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 ◇オンライン新春交流会 Zoomで受講 午後2:00~2:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ◇Zoomでも受講可	◇オンライン30分体操 Zoomで受講 午前10:00~10:30 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
9 (日)	10 (月) 成人の日	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 	※新宿いきいき体操はお休み ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 申込不要 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ◇Zoomでも受講可	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ◇Zoomでも受講可 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	映画観賞会 申込制 「お茶漬の味」 午前10:00~ 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 申込制 ①午前10:00~10:40 若干名 募集中 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	はじめての韓国語 満員 X 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00~2:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00	スローエアロ 申込制 午前10:30~11:30 おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ポッチャ 申込制 午後1:00~2:00 おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00~3:00 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ◇Zoomでも受講可 ポッチャ 申込制 午後1:00~2:00	◇オンラインゆったり体操 Zoomで受講 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 3月分団体利用 申請受付開始
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 申込制 ①午前10:00~10:40 若干名 募集中 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 申込不要 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ◇Zoomでも受講可 映画観賞会 申込制 「アラバマ物語」 午後2:00~	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ◇Zoomでも受講可 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	アロマスプレー作り 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
30 (日)	31 (月)	 <p>ツバキの花 (19日/おりがみ広場)</p> <p>◇ご来館の際は、マスク着用など、感染症対策を引き続きお願いします。</p> <p>◇換気を目的に窓を常時開けているため、室温が低くなる場合があります。ひざ掛け等の防寒具を各自ご持参ください。</p>				

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座 開催中!

- ◇オンライン30分脳トレ 1月18日(火)午後2:00~2:30
- ◇オンライン新春交流会 1月4日(火)午後2:00~2:30 Zoom(ズーム)の練習や Zoomを使って書初めなど★
- ◇オンライン30分体操 1月7日(金) 午前10:00~10:30
- ◇ゆったり体操 1月14・21・28日(金) 午前10:00~11:00 ※14・28日は館で開催する内容を同時中継
- ◇北第二☆お昼体操 ※同時中継 毎週木曜日12:15~12:45

オンライン講座の参加方法

- ▼ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに「Zoom」を入れる。
- ▼電話で当館にお申込み。受講に必要な「ID」と「パスコード」をお伝えします。(各講座共通)
- ▼開催当日、ID・パスコードを入力して受講!

くわしくはお問合せください★
※インターネットの通信料金は自己負担です。ご注意ください。

※団体利用は載せていません。お問合せください。