

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承ります。

藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 月曜(3月)  
3月1・8・15・22日(月) ※29日は休み **先着**  
午後 12:00 ~ 12:45 申込:先着 10名  
講師:藤沢 弘子氏 ※1ヶ月分のお申込み。

藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 金曜(3月)  
3月5・12・19・26日(金) **先着**  
午後 12:00 ~ 12:45 申込:先着 10名  
内容は月曜↑と共通。※1ヶ月分のお申込み。

2月25日 9時~先着

脳の元気度チェック **先着**  
①3月29日(月) ②3月30日(火) どちらか選択  
午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着各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4月5日以降。  
30分脳トレご参加の方は是非ご参加ください!

★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。

トリム体操 (※単発開催:各回ごと要お申込)  
①3月10日(水) ②3月24日(水) **先着**  
午前 10:30 ~ 11:30 定員:各先着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

しのさんの月イチ体操(単発) 3月19日(金)  
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。 **先着**  
講師:篠 達雄氏(介護予防運動指導員)

映画鑑賞会「烙印」 **先着**  
3月13日(土) 午前 10:00 ~ 1950年/アメリカ  
カラー/94分

映画鑑賞会「カサブランカ」 **先着**  
3月31日(水) 午後 2:00 ~ 1942年/アメリカ  
モノクロ/102分

3月1日 9時~先着

脳トレ教室 申込:各先着 12名 **先着**  
①3月11日(木) ②3月25日(木)  
いずれも 午後 1:30 ~ 2:30 講師:職員

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①3月19日(金) ②3月26日(金)  
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 **先着**  
講師:ボランティア 持ち物:ご自身のスマホ

認知症サポーター養成講座 **先着**  
3月24日(水) 午後 1:00 ~ 3:00  
申込:会場(当館広間)での受講:先着 10名  
オンライン(Zoom)での受講:先着 20名  
認知症の方を支えるための知識、付き合い方、  
予防法。講師:柏木高齢者総合相談センター  
オンライン受講はお申込受付中です!

★定員に達し  
次第締め切。

3月10日~25日 受付 抽選

藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 月曜(4~6月)  
4月5日~6月28日の 毎週月曜日 **抽選**  
午後 12:00 ~ 12:45 申込:抽選 10名  
講師:藤沢 弘子氏 ※3ヶ月分のお申込み。

藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 金曜(4~6月)  
4月2日~6月25日の 毎週金曜日 **抽選**  
午後 12:00 ~ 12:45 申込:抽選 10名  
講師:藤沢 弘子氏 ※3ヶ月分のお申込み。

しのさんのゆったり体操 (4月~9月の6ヶ月分)  
4月9日~9月24日の 毎月第2・4金曜日 **抽選**  
午前 10:00 ~ 11:00 申込:抽選 12名  
月2回のコース制、座って行うやさしい体操。  
講師:篠 達雄氏(介護予防運動指導員)  
☆抽選の上、当選の方にのみご連絡します。

3月10日 9時~先着  
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  
※5月3日・31日はお休み。 申込:先着各12名  
①午前 10:00~10:40 ※2部入替制  
②午前 11:00~11:40 ①②いずれかを選択  
★お申込みください。定員に達し次第締め切。

▼当日受付のサロン▼ ※事前予約不可  
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☆お昼体操 毎週火水木土日 曜日 **当日先着**  
午後 12:15 ~ 12:45 定員:当日先着12名

火・金 30分脳トレ 毎週 火曜日と金曜日 **当日先着**  
午後 1:00 ~ 1:30 定員:当日先着12名

ぬりえサロン ※第2・4火曜日 **当日先着**  
3月9日・23日(火) 午前 10:30 ~ 12:00  
色鉛筆はなくても参加可。定員:各当日先着 8名

健康 輪なげ開放 3月10日(水) ※今月は1回 **当日先着**  
午後 1:00 ~ 2:00 定員:当日先着10名

ボランティアサロン 毎週水曜日 **当日先着**  
午後 3:00 ~ 4:00 定員:当日先着 8名  
第1・3水曜は雑巾作り中心。第2・4水曜は  
切手整理を中心に。※第5水曜は休み

おりがみ広場「手紙・封筒」3月17日(水) **当日先着**  
①午前 10:30 ~ 11:30/②午後 2:00 ~ 3:00  
※講師はおりません。 定員:当日先着各 8名  
オリジナルの折り図を主体に折ります。

# 北新宿第二 地域交流館だより

## 3月号

第 83 号  
2021 年

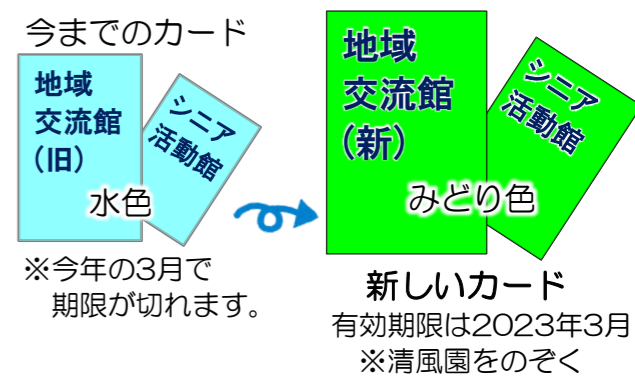
お知らせ

お手元の 利用証(カード)は 2021年3月末 に有効期限を迎えます。  
3月1日以降にご来館の際、更新のお手続きをお願いします。

ご住所と生年月日のわかる身分証明書  
(健康保険証、免許証、写真付き住基カード等)  
をご持参ください。

事務所に、お名前、ご住所、生年月日、  
電話番号、緊急連絡先(ご家族、ご親戚等)  
をご記入いただきます。

当館事務所に  
更新手続き



更新手続きは4月以降もいつでも承ります。  
必ずしも 3月中にご来館いただく必要はありません。

※館をご利用のすべての方が対象です。  
※手続きはご利用の各館ごとに必要です。

講座・催し  
のご案内は  
左ページ

★各団体・サークルの代表者様へ  
団体登録も更新手続きが必要です。  
※団体登録申請書、会則、名簿のご提出。  
詳しくはお問合せください。

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。

7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45	新宿いきいき体操 要申込 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ 要申込 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	しのさんのゆったり体操⑪ 受付 締め 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ 要申込 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 当日 午後1:00~1:30	映画観賞会 要申込 「烙印」 午前10:00~ 北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土) 春分の日
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45	新宿いきいき体操 要申込 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ 要申込 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 午後1:00~5:00	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 17日(水)題材	しのさんの月イチ体操(単発) 要申込 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ 要申込 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
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45 	新宿いきいき体操 要申込 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ 要申込 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 ※お昼の体操はお休みです。 ※輪なげ開放はお休みです。 認知症サポーター養成講座 要申込 午後1:00~3:00 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	しのさんのゆったり体操(終) 受付 締め 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ 要申込 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	5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
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	「要申込」… 事前のお申込が必要です。 ⇒ウラ面・催しご案内を ご覧ください。 要申込 申込みをしたら、予定表にチェック ☑ ※申込み時に、当選か 落選か をご確認ください。		「当日」…当日の来館先着順。 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。
北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45	※いきいき体操はお休みです。 ※ストレッチヨガはお休みです。 脳の元気度チェック 要申込 午後1:00~2:00	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45 脳の元気度チェック 要申込 午後1:00~2:00 ※30分脳トレはお休みです。	北第二☆お昼体操 当日 午後12:15~12:45 映画観賞会 「カサブランカ」 午後2:00~	腹筋に効く ★ごろ寝バランスポーズ★ ※周囲の安全を確保して行ってください。 ① 左向きになって寝ます。 ② 身体の背面をまっすぐに揃えましょう。  ③ 右ひざを曲げ、足先を右手でつかみます。 ④ 息を吸いながらお腹でバランスを保ち、右脚 を上へ伸ばします。(伸び切らなくてもOK)		 ⑤ 身体が後ろや前に倒れないように維持。 この時、呼吸が止まらないよう注意しましょう。 ⑥ 10呼吸キープしたら下ろし、反対向きも実施。 はじめは身体が後ろへ倒れることが多いと思います。 お腹に力を入れてポーズを維持しましょう★

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)  
日程：3月5日(金) / 16日(火)  
実施時間：午後 1:00 ~ 5:00  
申込受付：当日 午前 9:00 ~  
電話・FAX・当館事務所にて先着順。  
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。

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/>

「受付締め」…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。

講座・催しご案内はウラ面▶▶