

お知らせ：風呂について（利用方法の変更）

感染症対策のため中止しておりました風呂の利用を、12月1日より再開します。当面の間、風呂の利用方法を以下の通り変更します。



◇事前予約制となります。

予約は毎週日曜日午前10時～、各館の電話でのみ、その週の分の予約を先着で承ります。その際に予約できるのは、おひとりにつき週に1回分の入浴です。

また、来館しての予約はできません。

※12月第1週目（1日～4日）分の受付を、11月28日（日）午前10時より開始します。

◇入浴の時間枠について。

12:00～12:40、1:00～1:40、2:00～2:40の3枠です。

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てください。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。



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」野方駅行きに乗り「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 12月号

第 92 号
2021 年

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。

特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

11月25日(木)～12月2日(木)受付 **抽選**

トリム体操 (※単発開催：各回ごとにお申込)

①12月8日(水) ②12月22日(水) **抽選**
午前 10:30～11:30 申込：各抽選12名

申込み受付中：～12月8日(水)まで
※この講座のみ申込先が異なります

◇東京都デジタルサービス局主催
スマートフォン体験会 12月15日(水)
午後 1:00～4:00 申込：定員 10名
内容：基本の操作と知識、情報の集め方
(インターネット等)、質疑応答。
スマホを持っている方、持っていない方ともに参加可。

申込先 スマートフォン普及啓発事業事務局
(この講座のみ) 電話 03-3804-3381
FAX 03-3804-3370

先着 11月25日(木) 9時～受付開始 定員になり次第締切り

クリスマスコンサート 12月5日(日) **先着**

午後 1:30～2:30 申込：先着 20名

出演：コカリナゆるがるれ
クリスマスの音楽をコカリナ(木の笛)と歌声のアンサンブルでお届けします♪



クリスマスリース作り 12月9日(木) **先着**

午後 1:30～3:30 申込：先着 12名

造花を使うので長く飾れます。自分好みのアレンジを楽しみましょう。講師：当館職員

はじめてのZoom講座 12月19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

はじめての韓国語 (全7回) **先着**

12月7日・21日、1月18日、いずれも(火)

2月1日・15日、3月1日・15日 全7回

午前 10:30～11:30 申込：先着 8名

韓国語会話の入門編です。韓国の文化にも触れながらゆっくり進めていきます！

映画鑑賞会「ダコタ荒原」 **先着**

12月11日(土) 午前 10:00～

1945年/アメリカ
モノクロ/82分

映画鑑賞会「Shall we ダンス?」 **先着**

12月23日(木) 午後 2:00～

1995年/日本
カラー/136分

持っている方向け！
スマホ相談会 ①12月17日(金) ②24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

▼ **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 定員：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 定員：当日先着12名

ぬりえサロン 12月14日・28日(火)

午前 10:30～12:00 定員：当日先着 8名

健康 輪なげ開放 12月8日・22日(水)

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(第5水曜は休み)

午後 3:00～4:00 定員：当日先着 8名

おりがみ広場

「クリスマス飾り 数種」12月15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

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

今月の日程：12月7日(火)

実施：午後 1:00～5:00 受付：当日午前 9:00～

電話・FAXにて予約受付。先着順。

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。

講座・催しのお申し込みについては
← ウラ面のページを
ご覧ください。

| | | | |
|--|--|---|---|
| 1 (水) | 2 (木) | 3 (金) | 4 (土) |
| 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要 | 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 | ◇オンライン30分体操 午前10:00~10:30 Zoomで受講 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 | 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 |
| 5 (日) | 6 (月) | 7 (火) | 8 (水) |
| ※北第二☆お昼体操はお休み。 クリスマスコンサート 午後1:30~2:30 申込制 | 新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X | 初めての韓国語(初) 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約 | トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要 |
| 12 (日) | 13 (月) | 14 (火) | 15 (水) |
| 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要  | 新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X | ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 | おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 スマートフォン体験会 午後1:00~4:00 申込制 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要 |
| 19 (日) | 20 (月) | 21 (火) | 22 (水) |
| 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 はじめてのZoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制 | 新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X | はじめての韓国語② 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講 | トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要 |
| 26 (日) | 27 (月) | 28 (火) | 29 (水) |
| 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 | 新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X | ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 | 29 (水) 休館 |
| 30 (木) | 31 (金) | 30 (木) 31 (金) 休館 | |
| 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 | 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「Shall we ダンス？」 午後2:00~ 申込制 | ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制 | 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 映画観賞会 「ダコタ荒原」 午前10:00~ 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 2月分団体利用 申請受付開始 |

下記期間(年末年始)は休館します。
12月29日(水) ~ 1月3日(月)
※新年は 1月4日(火)から 開館します。

※団体利用は載せていません。
お問合せください。
◆次のページに ▶▶
風呂利用についての
お知らせがあります。

予定表の見方

| | | | |
|---|--|---|---|
| 〇〇講座 申込制 ~2:30 | 〇〇講座 申込不要 ~12:45 | 〇〇講座 満員 ~11:00 X | 〇〇講座 Zoom ~10:30 で受講 |
| 事前のお申し込みが必要です。 ⇒ウラ面・催し案内を ご覧ください。 | 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。 | お申し込みの受付を すでに締切りました。 当日の参加はできません。 | 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。 |

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座を一部引き続き開催します。

| | |
|---|--|
| ◇オンライン30分体操 12月3日(金) 午前 10:00 ~ 10:30 ※オンラインでのみ受講可。 | ◇オンラインゆったり体操 12月17日(金) 午前 10:00 ~ 11:00 ※オンラインでのみ受講可。 |
| ◇オンライン30分脳トレ 12月7日・21日(火) 午後 2:00 ~ 2:30 ※オンラインでのみ受講可。 | ◇北第二☆お昼体操 毎週木曜日12:15~12:45 ※木曜日のみ、館で開催する 内容をオンラインで同時中継。 |

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。
▼お電話で当館にお申し込み。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。

◇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。
◇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。