

◇ 自宅で運動！ ◇

※周囲の安全を確保した状態で行ってください。無理をせず、痛みを感じたらすぐに中止してください。また、運動前後は水分補給をしましょう。

肩甲骨の筋膜リリース&ハムスト(もも裏)ストレッチ

右手で左手首をつかみ前へ押し伸ばす。顔の向きは右。同時に、右足かかとをついてつま先を上げ、もも裏・ひざ裏を伸ばす。息をはきながらゆっくりと。



左右をそれぞれ入れ替えて同様に。肩こり予防&腰痛ひざ痛予防になります。

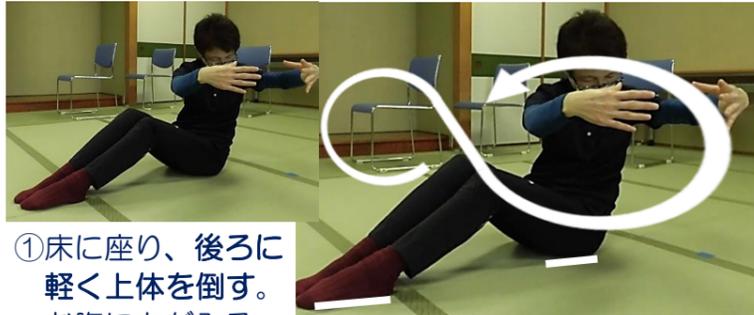
大腰筋ストレッチで腰痛改善

片ひざをつき、息をはきながら重心を前へ移動。3秒吸って、5秒吐くペース。



補助のため、片手を壁にそえてもOK。  
★腰痛が来そうな時、こまめに5~8回ずつ左右入れ替えて行いましょう。

【腹筋】8の字腕回し



①床に座り、後ろに軽く上体を倒す。お腹に力が入るのを感じるはず。腕で輪っかを作る。

②輪っかにした腕を、左右に大きく横向きの8の字を描くように動かす。お尻は床につけたまま動かさないように。

体調に応じて、5~10回ずつ方向を変えて行いましょう。  
★腹筋運動が苦手な方にオススメ!

ホームページで、脳トレや体操を掲載しています★



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だより



第 89 号  
2021 年  
**9**  
修正版  
月号

9月30日(木)まで、引き続き以下のとおり対応します。

- ◆館主催の催し・講座を中止 (オンライン講座は除く)
- ◆カラオケ機器の使用(団体利用含む)を中止

※期間は延長する場合があります。 ※期間中も開館・受付しています。

講座・催しについて

- ◆10月以降に開催予定のコース制講座については、引き続き参加者の募集を行います。
- ◆ご自宅で受講できる「オンライン講座」(体操、脳トレなど)を開催しています。ウラ面のご案内をお読みいただくか、お問合せください。
- ◆新宿区高齢者マッサージサービスは予定通り実施しています。

新宿区高齢者 マッサージサービス (予定通り実施)

今月の日程：9月21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ご持参ください。

安心してご利用いただくために



十分なスペースを確保し常に換気をしています。

施術者・ご利用者ともマスクを着用。マットは1施術ごとに職員が消毒。

▼お申込み受付中の催し▼

電話・FAXにて事前にお申込みください。

先着 お申込受付中!

新宿いきいき体操 (10~3月の6ヶ月) **先着**

10月4日~3月28日 の毎週月曜日

※祝日・第5月曜日は休み。 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



抽選 お申込受付中 ~ 9月21日(火) 締切



藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 金曜 **抽選**

10月1日~3月25日 毎週金曜日 (6ヶ月)  
午前 12:00 ~ 12:45 申込：抽選 10名

藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 月曜 **抽選**

10月4日~3月28日 毎週月曜日 (6ヶ月)  
午前 12:00 ~ 12:45 申込：抽選 10名

ゆったり体操 (10~3月の6ヶ月) **抽選**

10月8日~3月25日 毎月第2・4金曜日  
午前 10:00 ~ 11:00 申込：抽選 12名  
講師：篠 達雄 氏(介護予防運動指導員)

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

FAX: 03-3369-0081 ~午後6時

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp

指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



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 ほかに★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。

13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
※12日以前は掲載を省略しています。	館を会場とする催し・講座は、9月30日(木)まで中止します。 ※中止期間は延長する場合があります。 ※マッサージサービスは予定通り開催します。				
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
		高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00			11月分団体利用 申請受付開始
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
					※団体利用(サークル等)の予定は掲載していません。 詳しくはお問合せください。

## 自宅で参加するオンラインの催し

Zoom(ズーム)アプリを利用して、北新宿第二地域交流館の  
オンライン講座に参加しよう!



講師 (当館)



インターネットの通信



みなさん(ご自宅)



ご自宅でパソコン、スマホ、タブレットを使って受講。  
顔を見て、お話ししながら参加できます。

当館にお申込みください。⇒詳しいご案内と「ミーティングID」と「パスコード」をお伝えします。  
窓口で、より詳しい操作案内の冊子をお渡ししています。

まずはお電話等で、お気軽にお問合せください★

### ■ 受講にあたっての注意 ■

- ・受講は当館のご利用登録のある方が対象です。登録・更新がまだの方は当館窓口にてお手続き願います。
- ・講座の参加費は無料ですが、電話・インターネット回線等の通信料がかかります。スマホやタブレットの場合は、Wi-Fi(ワイファイ)環境下での受講をお奨めします。



Zoom復習講座



トリム体操



ゆったり体操



脳トレ教室

## オンライン講座予定表 9月後半

日	月	火	水	木	金	土
9月 12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
Zoom復習講座 (午後2時~3時)		脳トレ教室 (午後1時~1時半)	30分体操 (午前10時半~11時)		ゆったり体操 (午前10時~11時)	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
		脳トレ教室 (午後1時~1時半)	トリム体操 (午前10時半~11時半)		ゆったり体操 (午前10時~11時)	
26日	27日	28日	29日	30日		
Zoom復習講座 (午後2時~3時)		脳トレ教室 (午後1時~1時半)	30分体操 (午前10時半~11時)	北新宿図書館コラボ お話し会 (午後1時~2時)		

※注意：こちらの受講はオンラインのみです。開催日時に来館しても受講はできません。