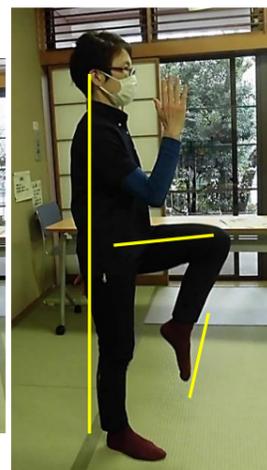


◇ **自宅で運動!** ◇ ※ 周囲の安全を確保した状態で行ってください。  
無理をせず、痛みを感じたらすぐに中止してください。



◇ **かかと上げてふくらはぎを鍛える!** ◇

- 両足を床についた状態から、**かかとを上げ**、つま先立ちをします。かかとを思い切ってグッと高めに上げると体が安定します。
- 数秒間キープしてから、**ゆっくりかかとを下ろ**します。⇒30回繰り返しましょう!!

◇ **有酸素運動「もも上げランニング」!** ◇

- 足～腰～肩～頭を一直線に、姿勢を正します。その状態で、**ももを腰の高さまで上げ**ます。この時、**つま先を伸ばし、腕も振り**ましょう。
- わきをしめ、身体が左右に傾かないよう注意。数えながら左右上げ下げを繰り返しましょう!

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。

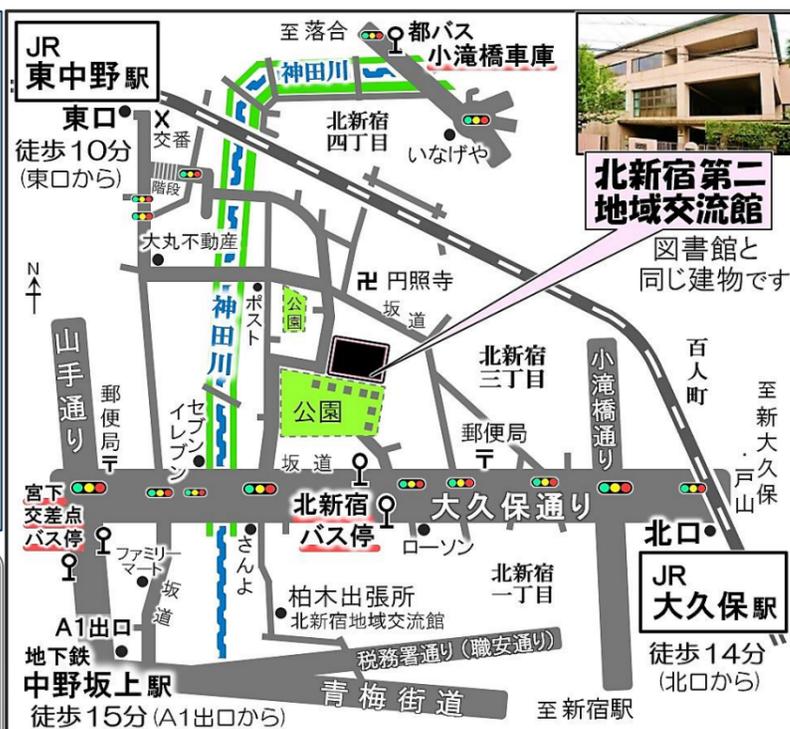
- ◆ 換気、消毒、定員制限等の感染症対策を徹底し、講座・イベントを開催しております。今後の感染症の状況次第で、急きょ、催しの中止等の措置をとる場合があります。
- ◆ 当館の催しは、特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

**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



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。

# 北新宿第二地域交流館だより



第 86 号  
2021 年  
**6 月号**

緊急事態宣言期間延長を受け、引き続き期間中は以下のとおり対応します。

- ◆ 館主催の催し・講座を中止
- ◆ カラオケ機器の使用(団体利用含む)を中止

※期間(～6月20日予定)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。  
※「Zoom(ズーム)」を用いたオンラインの講座も予定しています。詳しくはお問合せください。

**講座・催し** ※6月21日以降開催予定(緊急事態宣言の延長に伴い中止する場合があります。)

一部を除きご参加には、事前の**お申込みが必要です**。

電話・FAXにて承ります。受付期間にご注意ください。

**6月1日(火)～6月14日(月) 締切 抽選**

**トリム体操 6月23日(水)**

午前 10:30～11:30 定員:各抽選12名  
講師:NPO東京トリム体操協会 各回ごと要お申込。

**健康体操 6月24日(木)**

午後 1:00～2:00 申込:抽選12名  
イスに座って行います。講師:谷幸子氏

**6月1日(火)～6月20日(日) 締切 抽選**

**藤沢先生と楽しむストレッチヨガ 月曜(7～9月)**

7月5日～9月27日の 毎週月曜日  
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(7～9月)**

7月2日～9月24日の 毎週金曜日  
午後 12:00～12:45 申込:抽選10名

※抽選の結果は、当選の方にのみご連絡します。

◆ **「耳の聞こえと補聴器」講座**

(6月17日開催予定・広報新宿5/25号掲載)については、中止し、別日程での代替開催を検討しています。くわしくはお問合せください。

**申込不要の催し** 当日直接ご来館ください。  
※21日以降のみ開催。

**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

**先着 6月10日(木) 9時～受付開始**

**新宿いきいき体操 (7～9月の3ヶ月分)**

7月5日～9月27日の 毎週月曜日  
※祝日・第5月曜日はお休み。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

**熱中症対策講座 6月29日(火)**

午後 2:00～3:00 申込:先着12名  
上手なお薬との付き合い方講座、熱中症対策編!  
講師:龍生堂薬局薬剤師

持っている方向け!

**スマホ相談会 6月25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  
講師:ボランティア 持ち物:ご自身のスマホ

**脳トレ教室 講師:職員 申込:各先着12名**

6月26日(土) 午前 10:30～11:30

**映画鑑賞会「シャレード」** 1963年/アメリカ  
6月29日(火) 午前 10:00～ カラー/113分  
申込:各先着10名

**ボランティアサロン 6月23日(水) (切手)**  
午後 3:00～4:00 定員:当日先着8名

**ぬりえサロン 6月22日(火)**  
午前 10:30～12:00 定員:当日先着8名

**健康 輪なげ開放 6月23日(水)**  
午後 1:00～2:00 定員:当日先着10名

※団体利用は載せていません。  
お問合せください。

|   |   |                                  |        |   |
|---|---|----------------------------------|--------|---|
| 1 (火)   | 2 (水)   | 3 (木)                            | 4 (金)  | 5 (土)   |
| ◆トリム体操、健康体操、ストレッチヨガ(7~9月)<br>受付開始 抽選<br>☆お申込みは電話・FAXで | 緊急事態宣言期間中(~6月20日予定)は<br><b>館主催の催し・講座を中止します。</b><br>※マッサージサービスは実施します。 ※中止期間は延長する場合があります。<br>※期間中も開館し、講座のお申込み受付等はおこなっております。 |                                  |        |   |
| 6 (日)   | 7 (月)   | 8 (火)                            | 9 (水)  | 10 (木)  |
|   |   | 高齢者マッサージサービス 当日予約<br>午後1:00~5:00 |        | ◆スマホ相談会、脳トレ教室、映画鑑賞会、熱中症対策講座、新宿いきいき体操(7~9月)<br>受付開始 <b>先着</b><br>☆お申込みは電話・FAXで |
| 13 (日)  | 14 (月)  | 15 (火)                           | 16 (水) | 17 (木)  |
|   |   |                                  |        |   |

**引きつづき 感染症対策を**

ワクチン接種は有効ですが、感染リスクをゼロにはできません!

- ◇ 体調がすぐれない時は  
ご来館・外出をお控えください。  
熱がある、咳が出る、体がだるいなど。



館内ではマスクを正しくつけてください。アゴから鼻までおおきましょう。

※当館ではくつ下の着用をお願いします。



手洗いや消毒を徹底しましょう。最も有効な予防策のひとつです。



マスクをしていても人との距離をあげ、会話は控えめな声で。そして、常に換気!

|        |  |  |   |   |  |   |
|--------|--|--|---|---|--|---|
| 20 (日) | 21 (月)   | 22 (火)   | 23 (水)  | 24 (木)  | 25 (金)   | 26 (土)  |
|        | 新宿いきいき体操 満員<br>①午前10:00~10:40 X<br>②午前11:00~11:40 X<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>※いきいき体操、ストレッチヨガ<br>7月~9月分の受付を行います!<br>詳しくはオモテページ参照。 | ぬり絵サロン 申込不要<br>午前10:30~12:00<br>北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br>火・金 30分脳トレ 申込不要<br>午後1:00~1:30 | トリム体操 申込制<br>午前10:30~11:30<br>北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br>健康 わなげ開放 申込不要<br>午後1:00~2:00<br>ボランティアサロン(切手) 申込不要<br>午後3:00~4:00 | 北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br>健康体操 申込制<br>午後1:00~2:00 | ゆったり体操③ 満員<br>午前10:00~11:00 X<br>ストレッチヨガ(金) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>火・金 30分脳トレ 申込不要<br>午後1:00~1:30<br>スマホ相談会 申込制<br>午後2:00~4:00 | 脳トレ教室 申込制<br>午前10:30~11:30<br>北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br>8月分団体利用<br>申請受付開始 |

|   |   |  |                                |
|---|---|--|--------------------------------|
| 27 (日)  | 28 (月)  | 29 (火)   | 30 (水)                         |
| 北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br> | 新宿いきいき体操 満員<br>①午前10:00~10:40 X<br>②午前11:00~11:40 X<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>陶芸教室① 満員<br>午後2:00~4:00 X<br>※陶芸教室は6月28日と7月12日の2回日程で実施します。 | 映画観賞会 申込制<br>「シャレード」<br>午前10:00~<br>北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45<br>火・金 30分脳トレ 申込不要<br>午後1:00~1:30<br>熱中症対策講座 申込制<br>午後2:00~3:00 | 北第二☆お昼体操 申込不要<br>午後12:15~12:45 |

**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。

講座・催しの参加には、一部をのぞきお申込みが必要です!

お申込みのご案内は  
**オモテページ**

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) ※宣言期間中も実施  
今月の日程: 6月8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/>