

◇ 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。

ハーフスクワット



モモなど足全体を鍛えます。



息を吐きながら ゆっくりと



ここまでしゃがめれば Good!!

- ①手はイスなどをつかみ、足は肩幅にひらく。
- ②おしりを突き出すように沈み込む。背中・腰は丸めないように。ヒザがつま先より前に出ないように。
- ③ゆっくりと①まで戻る。10回×3セットを目標に。★運動の苦手な方にもオススメ♪

足の外開き



10回やったら向きを変えて反対の足も。

ゆっくり

壁に手をつき、片足をゆっくり横に開く⇄閉じる、を繰り返す。股関節周りを鍛えます♪

応用・振り子運動



体幹を鍛えます♪



片足で立って、浮かせた足を大きく左右に振る。できるだけ力を抜き、上半身がブレないよう意識。お腹の横の筋肉も使いましょう。20秒×左右2セット。

QRコードを、スマホのカメラで撮影して、簡単にアクセス！



ホームページをごらんください！他にも体操や脳トレを掲載しています★

または検索★ 北新宿第二地域交流館

検索

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 ※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 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。

北新宿第二地域交流館だより



第 88 号  
2021 年  
8 月号

8月31日(火)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。 ※「Zoom(ズーム)」を用いたオンラインの講座を開催しています。詳しくはお問合せください。

参加者募集の催し

▼申込不要 当日直接ご来館ください。

8月中は、すべての催しを中止します。(オンライン講座を除く)

映 8月 申込

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：8月3日(火) 実施：午後 1:00～5:00  
 受付：当日午前 9:00～ 電話にて予約受付。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。

まちなか避暑地 実施中  
 ～9月30日まで  
 期間中はどなたでも入館できます。  
 ※ご連絡先等の記入にご協力願います。

◆ 熱中症 にご注意ください！

◇ こまめに水分を摂りましょう。規則正しい食事・睡眠も大切。



◇ 冷房を使いましょう。夏の暑さは以前より厳しくなっています。



◇ 地域交流館で涼みましょう。宣言期間中も利用できます。



◆ 新型コロナ感染対策 を、引き続きお願いします。

- 体調がすぐれない時は 館内では、マスク・くつ下の着用をお願いします。熱がある、咳が出る、体がだるいなど。 手洗いや消毒も引き続きお願いします。
- 館内では、マスク・くつ下の着用をお願いします。手洗いや消毒も引き続きお願いします。

8月31日(火)まで、館を会場とする催しは中止します。  
中止の期間は延長する場合があります。

新宿区高齢者マッサージサービス は予定通り実施します。  
今月の日程：8月3日(火)  
実施：午後 1:00~5:00 受付：当日午前 9:00~

22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
<p><b>8月中は、すべての催しを中止します。</b> (オンライン講座を除く)</p>						<p>10 月分団体利用 申請受付開始</p>

29 (日)	30 (月)	31 (火)
--------	--------	--------

**Zoom(ズーム)アプリを利用した、オンラインの講座を開催しています。下のご案内をご覧ください▼。**

**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)

「リモート」  
です!

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。

講座の例



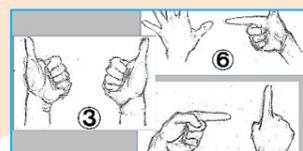
ストレッチヨガ



トリム体操



ゆったり体操



脳トレ教室



他の参加者とも繋がれます★ご自宅どうし  
なので、マスクを外してお話ししましょう!

**参加方法**

**ステップ 1**

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。

**ステップ 2**

お持ちの機器(スマホなど)に「Zoom(ズーム)」を入れる。  
パソコンはZoomの公式サイトから、  
スマホは「App Store」「Google Play」で入手。



**ステップ 3**

開催日時になったら、「ミーティングID」と「パスコード」を入力して参加!  
「ID」と「パスコード」は当館のすべてのオンライン講座で共通です。  
講座ごとに申込みしなおす必要はありません★

まずはお問合せください★

**オンライン講座予定表 8月 お好みの講座を選んで受講できます。**

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	ストレッチヨガ (正午~12時45分)	脳トレ教室 (午後1時~1時半)	30分体操 (午前10時~10時半)		30分体操 (午前10時~10時半)	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
Zoom復習講座 (午後2時~3時)	ストレッチヨガ (正午~12時45分)	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)	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	ストレッチヨガ (正午~12時45分)	脳トレ教室 (午後1時~1時半)	30分体操 (午前10時~10時半)		ゆったり体操 (午前10時~11時)	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
Zoom復習講座 (午後2時~3時)	ストレッチヨガ (正午~12時45分)	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)	
29日	30日	31日				
	ストレッチヨガ (正午~12時45分)	脳トレ教室 (午後1時~1時半)				

※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。

■ 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ください。
- ・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。詳しくはお問合せください。