

北新宿第二地域交流館だより 11月号

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ことをご了承ください。
- ◆ 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。

引き続き、感染症対策をお願いします。

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いましょう。

※当館ではくつ下の着用もお願いします。



人との距離を保ち常に換気をしましょう。

※換気により、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。



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。



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

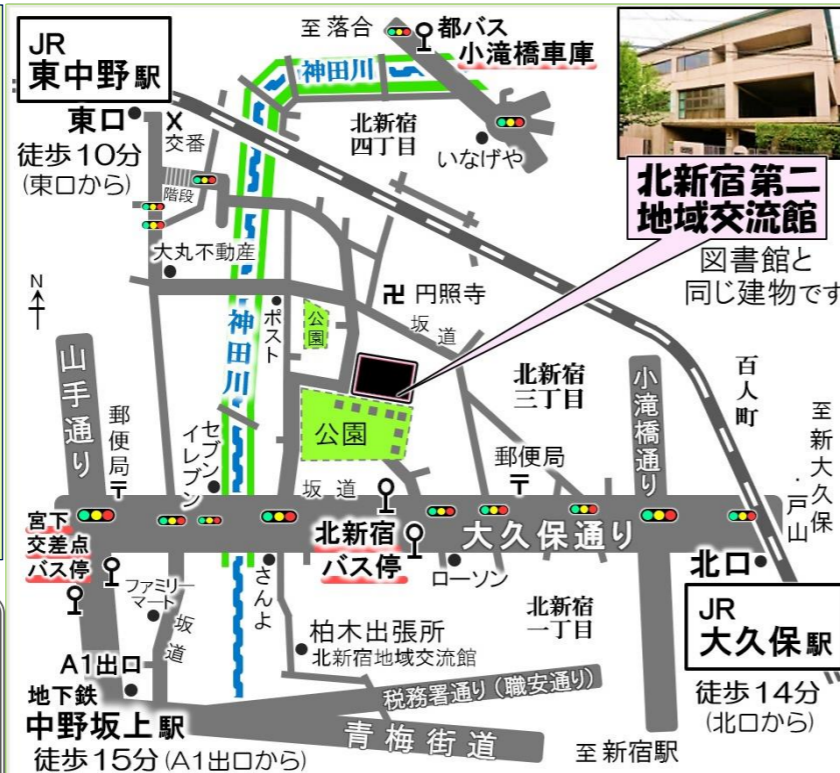
検索

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 ※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★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。

講座・催し ご参加には、一部を除き事前の **お申し込みが必要です。**
電話・FAXまたは当館窓口にて承ります。受付期間にご注意ください。

10月25日(月)～11月4日(木)受付 抽選

トリム体操 (※単発開催: 各回ごと要お申込) 抽選
①11月10日(水) ②11月24日(水)
午前 10:30～11:30 定員: 各抽選12名
健康維持や怪我予防等を目的とした体操です♪

先着 10月25日(月) 9時～受付開始 定員になり次第締切り

はじめての韓国語講座 11月16日(火)
午前 10:30～11:30 申込: 先着6名
入門としてあいさつと自己紹介から学びます! 先着
講師: ボランティア

はじめてのZoom(ズーム)講座 11月28日(日)
午後 2:00～3:30 申込: 各先着6名 先着
持ち物: スマホ、タブレット ※初めての方向け

映画鑑賞会「シャレード」 1963年/アメリカ カラー/113分 先着
11月11日(木) 午後 2:00～
映画鑑賞会「西部を駆ける恋」 1943年/アメリカ モノクロ/86分 先着
11月20日(土) 午前 10:00～
申込: 各先着15名 ※開催時刻にご注意

▼ 申込不要の催し ▼

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。

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

健康 輪なげ開放 11月10日・24日(水)
午後 1:00～2:00 定員: 当日先着10名

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

今月の日程: 11月9日(火) / 23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)

先着 11月1日(月) 9時～受付開始 定員になり次第締切り



ポップスコンサート 11月14日(日) 先着
午後 2:00～3:00 申込: 先着20名
懐かしの流行歌を生バンドでお楽しみください♪
出演: 加橋章と新宿パラダイスキング

持っている方向け! 先着
スマホ相談会 ①11月19日(金) ②26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



免疫力アップ! 漢方講座 11月25日(木) 先着
午後 2:00～3:00 申込: 先着16名
講師: 土子志氏(漢玄堂薬局/薬剤師)

※必ず事前にお申込みください。

ぬりえサロン 11月9日・23日(火)
午前 10:30～12:00 定員: 当日先着8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「柿」11月17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

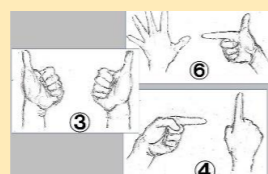
※施術時間の内、5分程度を消毒作業にあてます。
※感染予防のため、シーツ、まくら、タオルケットは使用できません。大きめのタオル数枚と、まくらの代用になるものを各自ご持参ください。

1 (月)	2 (火)	3 (水) 文化の日	4 (木)	5 (金)	6 (土)
新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 陶芸教室② 午後2:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可	◇オンライン30分体操 午前10:00~10:30 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 Zoom(ズーム)練習会 ※経験者/前回参加者向け 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00	トリム体操 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「シャレード」 午後2:00~	ゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
※北第二☆お昼体操はお休み。 ポップスコンサート 午後2:00~3:00	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45	はじめての韓国語講座 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30	おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可	◇オンラインゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 スマホ相談会 午後2:00~4:00
21 (日)	22 (月)	23 (火) 勤労感謝の日	24 (水)	25 (木)	26 (金)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 陶芸教室(終) 午後2:00~3:00	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00	トリム体操 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可 免疫力アップ! 漢方講座 午後2:00~3:00	ゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 スマホ相談会 午後2:00~4:00
28 (日)	29 (月)	30 (火)	<h2>予定表の見方</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 申込制 ~2:30</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffe0ff;"> <p>〇〇講座 申込 ~12:45 不要</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 満員 ~11:00 X</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 Zoom ~10:30 で受講</p> <p>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。</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">※団体利用は載せていません。</p>		
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30	※新宿いきいき体操はお休み。 ※ストレッチヨガはお休み。	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30			

講座・催しの参加には、一部を除き
お申込みが必要です!

お申込みのご案内は
オモテページ

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分脳トレ
11月2日・16日(火)
午後2:00~2:30
※オンラインでのみ受講可。



オンライン30分体操
11月5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
11月19日(金)
午前10:00~11:00
※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。

- ▼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。