

風呂の利用について 当面の間、風呂の利用方法を以下の通りとします。



◇事前予約制です。

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。

◇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。

◇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従ってください。

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。

- ◆ 熱がある、のどが痛い等、体調がすぐれない時はご来館をお控えください。
- ◆ 館内では、マスク、くつ下の着用をお願いします。
- ◆ 換気により、館内の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。



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 94 号 2022 年 2 月号

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または当館窓口にて承ります。

先着 1月25日(火) 9時～受付開始



リサイクル講座 紙パックで作るお花のブーケ 2月10日(木) 午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 12名 講師: 新宿区リサイクル活動センター

映画鑑賞会「白昼の決闘」 2月3日(木) 午後 2:00 ~ 1946年/アメリカ カラー/129分 「百万長者と結婚する方法」 2月27日(日) 午後 2:00 ~ 1953年/アメリカ カラー/96分 申込: 各先着 15名

先着 2月17日(木) 9時～受付開始

フレイル予防講座 栄養編 ~コンビニ惣菜でもできる栄養管理 3月10日(木) 午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 16名 講師: 奥村伸二氏(管理栄養士) フレイルや低栄養についてのお話と、お食事の理想的な揃え方、コンビニやスーパーのお惣菜で出来る栄養管理をお伝えします!

◆ 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。

▼ 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 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 当日先着 12名

ぬりえサロン 2月8日・22日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

1月25日(火)～2月1日(火)受付 抽選

トリム体操 ①2月9日(水) ②23日(水) 午前 10:30 ~ 11:30 申込: 抽選 各15名 健康維持や怪我予防等を目的とした体操です!

2月1日(火)～2月9日(水)受付 抽選

超初級 英語講座 2月17日(木) 午後 1:30 ~ 2:30 申込: 抽選 8名 楽しく英語に触れましょう! 講師: ボランティア

先着 2月1日(火) 9時～受付開始

津軽三味線コンサート 2月13日(日) 午後 2:00 ~ 3:00 申込: 先着 20名 出演: 誰でも参加できる! 津軽三味線サークル

はじめてのZoom講座 2月6日・20日(日) 午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 各6名 持ち物: ご自身のスマートフォン

持っている方向け! スマホ相談会 ①2月18日(金) ②2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

認知症サポーター養成講座 2月24日(木) 午後 2:00 ~ 4:00 申込: 先着 15名 講師: 柏木高齢者総合相談センター

ポッチャ開放 2月2日・16日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 2月9日・23日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 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 当日先着 8名

おりがみ広場「おひなさま」2月16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。 当日先着 各8名



◆「ポッチャ開放」を
今月から開催します！
第1・3水曜日午後1時

2022年 2月

<p>6 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制</p>	<p>7 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>8 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p>	<p>9 (水)</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>10 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>リサイクル講座 午後2:00~3:30 申込制</p> <p>紙バックで作るお花のブーケ</p>	<p>11 (金) 建国記念の日</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p>	<p>12 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>13 (日)</p> <p>※北第二☆昼体操はお休みです。</p> <p>津軽三味線 コンサート 午後2:00~3:00 申込制</p>	<p>14 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>15 (火)</p> <p>はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p>	<p>16 (水)</p> <p>スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X</p> <p>おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>ポッチャ 開放 New! 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>17 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 午後1:30~2:30 申込制</p> <p>おりがみ広場 平易なおひなさまです！</p>	<p>18 (金)</p> <p>◇オンラインゆったり体操 午前10:00~11:00 Zoomで受講</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>19 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>20 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制</p>	<p>21 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>22 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p>	<p>23 (水) 天皇誕生日</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>24 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>認知症サポーター養成講座 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>25 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>26 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>4月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>27 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>映画観賞会 「百万長者と結婚する方法」 午後2:00~ 申込制</p>	<p>28 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>予定表の見方</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>〇〇講座 Zoom ~10:30 で受講 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> <p>※団体利用は載せていません。お問合せください。</p>				

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)
今月の日程：2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。

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる オンライン講座 を開催しています。

◇オンライン30分体操 2月4日(金) 午前 10:00 ~ 10:30 ※オンラインでのみ受講可。

◇オンライン30分脳トレ 2月 1日・15日(火) 午後 2:00 ~ 2:30 ※オンラインでのみ受講可。

◇オンラインゆったり体操 2月11日・18日・25日(金) 午前 10:00 ~ 11:00 ※18日はオンラインのみ。

◇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。