

北新宿第二 地域交流館だより



風呂の利用は、週ごとの事前予約制です。

- ・毎週日曜日午前10時より 電話でのみ 受け付けます。
- ・各日 12:00~12:40、1:00~1:40、2:00~2:40 の入替制、各定員2名。予約は週に1人1回分まで。当館の入浴日は 女性→月、水、金曜 男性→火、木、土曜 です。



新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

今月の日程：9月13日(火)、27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、まくら等は使用しません。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。

引き続き、感染症対策をお願いします。

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



手洗いや消毒を、徹底しましょう。



人との距離を保ち、常に換気しましょう。



館内ではマスクを正しく着用してください。アゴから鼻までおおいましょう。

※当館ではくつ下の着用をお願いします。

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、文化活動や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。

- ◆ 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。
- ◆ 換気、消毒、定員制限等の感染症対策を徹底し、講座やイベントを開催しております。また、急きょ催しの中止をする場合があります。

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。



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★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。

8月24日(水)~8月31日(水) 受付 抽選

心も身体も健康に!
やさしいチェアヨガ 9月11日(日) 抽選
 午後 1:00 ~ 3:00 申込: 抽選 12名
 セルフケアに関する健康講座と、イスに座ったままできるチェアヨガの実践。

トリム体操 ①9月14日(水) ②28日(水) 抽選

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♪

9月10日(土)~9月26日(月) 受付 抽選

新宿いきいき体操 (10~12月) 抽選

10~12月の毎週月曜日(祝日、第5週は休み)
 午前 10:00 ~ 11:00 申込: 抽選 13名
 いきいき体操サポーターさんと一緒に体操!

スローエアロビック(全6回/第1、3水曜日) 抽選

10月5日、19日/11月2日、16日/12月7日、21日
 午前 10:30 ~ 11:30 申込: 抽選 15名
 音楽に合わせて体を動かすエクササイズ♪

しのさんのゆったり体操 (10月~3月) 抽選

10月~来年3月の第2、3、4金曜日
 午前 10:00 ~ 11:00 申込: 抽選 15名
 座位が中心。無理なくできるストレッチ体操。

先着 9月19日(月) 9時~受付開始 定員になり次第 締切

体にやさしいスローエクササイズ 先着

10月1日、15日 いずれも(土) (2回分)
 午前 10:00 ~ 10:45 申込: 先着 12名
 ストレッチと、音楽に合わせたエクササイズ。

▼ 申込不要の催し ▼

当日直接ご来館ください。申込みは不要です。

北第二☆お昼体操 月、金曜日を除く毎日 当日先着 12名

ポッチャ開放 9月7日、21日(水) 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 9月14日、28日(水) 当日先着 10名

先着 8月31日(水) 9時~受付開始 定員になり次第 締切

ポップスコンサート

9月18日(日) 午後 2:30 ~ 3:30 申込: 先着 20名
 懐かしのオールディーズナンバーと昭和歌謡曲を中心にお送りします♪ リクエストも募集!
 出演: 加橋章と新宿パラダイスキング

映画鑑賞会「ミズーリ大平原」 1953年/アメリカ カラー/101分 先着

映画鑑賞会「雨に唄えば」 1952年/アメリカ カラー/102分 先着

持っている方向け!
スマホ相談会 ①9月16日(金) ②23日(金) 先着
 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

先着 開催当日 9時~受付開始 こちらは、電話または来館のみで承ります。

ストレッチヨガ 各回 先着 12名
 毎週月曜日 午前 11:15 ~ 12:00 ※第5週は
 毎週金曜日 午前 11:30 ~ 12:15 休み。
 当日午前9:00~電話または来館にて受付。
 持ち物: ヨガマットまたはバスタオル

※開催曜日を変更しました。ご注意ください。

30分脳トレ 毎週火曜日 当日先着 12名

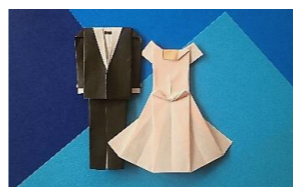
ボランティアサロン 毎週水曜日(第5週は休み) 当日先着 8名

ぬりえサロン 9月13日、27日(火) 当日先着 8名

おりがみ広場「ウェディング」 9月21日(水) 当日先着 各8名
 ①午前 10:30 ~ 11:30 / ②午後 2:00 ~ 3:00
 折り図を見て折ります。



しのさんのゆったり体操 スローエアロビック 新宿いきいき体操
いずれも10月からのクールの参加者を募集します！ウラ面をご覧ください。



おりがみ広場 9月21日
題材「ウェディング」

2022年

1 (木)	2 (金)	3 (土)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要
超初級 英語講座 午後2:00~3:00 満員 X		
4 (日)	5 (月)	6 (火)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X ↑10月以降分の受付は9月10日~。 ストレッチヨガ(月) 午後11:15~12:00 当日予約	はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講
		スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X ↑10月以降分の受付は9月10日~。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要
11 (日)	12 (月)	13 (火)
※北第二☆お昼体操はお休み。 心も身体も健康に！ やさしいチェアヨガ 午後1:00~3:00 申込制	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 柏木高齢者総合相談センター 出張相談 午前11:00~11:30 申込不要 ※ストレッチヨガはお休み。	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約
		トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要
18 (日)	19 (月) 敬老の日	20 (火)
※北第二☆お昼体操はお休み。 ポップスコンサート♪ 午後2:30~3:30 申込制	※いきいき体操はお休み。 ストレッチヨガ(月) 午後11:15~12:00 当日予約	はじめての韓国語(終) 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講
		スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要
25 (日)	26 (月)	27 (火)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後11:15~12:00 当日予約	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約
		トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要
		28 (水)
		スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		29 (木)
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		30 (金)
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ↑10月以降分の受付は9月10日~。 ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 映画観賞会 「ミズーリ大平原」 午後2:00~ 申込制
		17 (土)
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		24 (土)
		映画観賞会 「雨に唄えば」 午前10:00~ 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 11 月分団体利用 申請受付開始
		23 (金) 秋分の日
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		22 (木)
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		21 (水)
		スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要
		14 (水)
		トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要
		11 (日)
		心も身体も健康に！ やさしいチェアヨガ 午後1:00~3:00 申込制
		12 (月)
		新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 柏木高齢者総合相談センター 出張相談 午前11:00~11:30 申込不要 ※ストレッチヨガはお休み。
		13 (火)
		ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約
		14 (水)
		トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要
		15 (木)
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		16 (金)
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		17 (土)
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		18 (日)
		ポップスコンサート♪ 午後2:30~3:30 申込制
		19 (月) 敬老の日
		※いきいき体操はお休み。 ストレッチヨガ(月) 午後11:15~12:00 当日予約
		20 (火)
		はじめての韓国語(終) 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講
		21 (水)
		スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要
		22 (木)
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		23 (金) 秋分の日
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		24 (土)
		映画観賞会 「雨に唄えば」 午前10:00~ 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 11 月分団体利用 申請受付開始
		25 (日)
		ポップスコンサート♪ 午後2:30~3:30 申込制
		26 (月)
		新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後11:15~12:00 当日予約
		27 (火)
		ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約
		28 (水)
		トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要
		29 (木)
		北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可
		30 (金)
		ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制
		※ストレッチヨガはお休み。
		・団体利用は載せていません。お問合せください。

予定表の見方

〇〇講座 申込制 当日予約
事前のお申込みが必要です。
→ウラ面の催し案内をご覧ください。

〇〇講座 申込不要 当日予約
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 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。

〇〇講座 Zoom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。

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分脳トレ
9月6日、20日(火) 午後 2:00 ~ 2:30
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
木曜日のみオンラインで同時中継。
※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。

オンライン講座の参加方法

- ① ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに「Zoom」を入れる。
- ② 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)
- ③ 開催当日、IDと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★