

北新宿第二地域交流館だより

第 99 号
2022 年
7 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。
- ◆ 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。

◆ 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。



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。

◆引き続き、感染症対策もお願いします。

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。最も有効な予防策のひとつです。



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きましょう。

※当館ではくつ下の着用を、お願いします。

人との距離を保ち、常に換気をしましょう。



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 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。
電話 03-5348-6751 FAX 03-3369-0081

6月24日(金)～6月30日(木)受付 抽選

「親しむ中国語」講座 全12回 抽選

7月13日～12月28日 毎月第2・4水曜日
午後 2:00～3:00 申込: 抽選 8名
初めての方、大歓迎。楽しく中国語に触れましょう。講師: ボランティア

トリム体操 ①7月13日(水) ②27日(水) 抽選

午前 10:30～11:30 申込: 抽選 各15名

先着 開催当日 9時～受付開始

定員になり次第締切り

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

毎週日曜日 午前 11:00～11:45 ※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

当日予約

▼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 金曜日以外の毎日 抽選
午後 12:15～12:45 当日先着 12名

ぬりえサロン 7月12日・26日(火) 抽選
午前 10:30～12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 7月6日・20日(水) 抽選
午後 1:00～2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 7月13日・27日(水) 抽選
午後 1:00～2:00 当日先着 10名

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。

先着 6月24日(金) 9時～受付開始

映画鑑賞会「哀愁」 抽選
7月14日(木) 午後 2:00～ 抽選
1940年/アメリカ
モノクロ/108分

映画鑑賞会「最後の酋長」 抽選
7月23日(土) 午前 10:00～ 抽選
1953年/アメリカ
カラー/87分

持っている方向け!
スマホ相談会 ①7月15日(金) ②22日(金) 抽選
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

Zoom使い方講座 7月24日(日) 抽選

午後 2:00～3:30 申込: 先着 6名
持ち物: ご自身のスマートフォン

受付中～7月22日(金)受付 抽選

※この催しのみ申込先が異なります。

◇東京都デジタルサービス局主催
スマートフォン体験会 7月31日(日) 抽選

午後 2:00～5:00 申込: 抽選 10名
基本操作と知識、インターネット等、質疑応答。
※スマホを持っている方も参加可。

申込(この催しのみ): スマートフォン普及啓発事業事務局
電話 03-5348-2735 ※受付: 平日の
FAX 03-5348-2731 午前9時～午後5時

30分脳トレ 毎週火曜日 抽選
午後 1:00～1:30 当日先着 12名

ボランティアサロン 毎週水曜日(第5水曜は休み) 抽選
午後 3:00～4:00 当日先着 8名

おりがみ広場「金魚」7月20日(水) 抽選
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

新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

今月の日程: 7月12日(火) / 7月26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ト、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ご持参ください。

予定表の見方

2022年

7月

〇〇講座 申込制
～2:30

当日予約

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
～12:45 不要

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。


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。

1 (金)	2 (土)
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

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
ストレッチヨガ(日) 当日予約 午前11:00～11:45 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	はじめての韓国語 満員 X 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30	スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座 満員 X 午後2:00～3:00	ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 当日予約 午前11:30～12:15	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
ストレッチヨガ(日) 当日予約 午前11:00～11:45 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00	トリム体操 申込制 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00 親しむ中国語講座① 申込制 午後2:00～3:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 申込制 「哀愁」 午後2:00～	ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 当日予約 午前11:30～12:15 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
ストレッチヨガ(日) 当日予約 午前11:00～11:45 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	※新宿いきいき体操はお休み。 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 	はじめての韓国語 満員 X 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30	スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30 おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30 おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00～3:00 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座 満員 X 午後2:00～3:00	ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00 ストレッチヨガ(金) 当日予約 午前11:30～12:15 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	映画観賞会 申込制 「最後の酋長」 午前10:00～ 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 9月分団体利用 申請受付開始
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
ストレッチヨガ(日) 当日予約 午前11:00～11:45 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 Zoom(ズーム)使い方講座 申込制 午後2:00～3:30	新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00	トリム体操 申込制 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00 親しむ中国語講座② 申込制 午後2:00～3:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可	※ストレッチヨガはお休み。	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45

31 (日)
※ストレッチヨガはお休み。
北第二☆お昼体操 申込不要
午後12:15～12:45
スマートフォン体験会 申込制
午後2:00～5:00

※団体利用は載せていません。
お問合せください。

おりがみ広場 7月20日

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
7月5日・19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、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」アプリをインストールする。
▼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。