

北新宿第二地域交流館だより



第 95 号
2022 年
3 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。

講座・催し 事前の **お申込みが必要**です(一部を除く)。電話・FAXにて承ります。

2月22日(火)～3月1日(火)受付 抽選

トリム体操 ①3月9日(水) ②23日(水) **抽選**
午前 10:30 ~ 11:30 申込: 抽選 各15名

先着 2月22日(火) 9時～受付

映画鑑賞会「カンサス騎兵隊」
3月17日(木) 午後 2:00 ~ 1940年/アメリカ モノクロ/110分 **先着**

映画鑑賞会「武器よさらば」
3月27日(日) 午前 10:00 ~ 1932年/アメリカ モノクロ/83分 **先着**
申込: 各先着 15名

持っている方向け
スマホ相談会 3月 ①18日(金) ②25日(金)
午後 ①2:00~②2:30~ ③3:00~④3:30~ 30分入替制個別相談 **先着**
申込: 各日先着4名

3月10日(木)～3月19日(土)受付 抽選

おしゃれなミニ寄せ植え
3月28日(月)
午後 2:00 ~ 3:30
申込: 抽選 16名
材料費: 800円 講師: 奥谷 悦子氏(陶芸インストラクター) **抽選**
先生の陶芸作品に植物を寄せ植えします。

※抽選の結果は、当選の方にのみご連絡します。
※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 **当日先着**
午後 12:15 ~ 12:45 当日先着 12名

30分脳トレ 毎週火曜日 **当日先着**
午後 1:00 ~ 1:30 当日先着 12名
今月は「30分脳トレ」は火曜日のみです。

ぬりえサロン 3月8日・22日(火) **当日先着**
午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

先着 3月1日(火) 9時～受付

春の弦楽コンサート
3月20日(日)
午後 2:00 ~ 3:15 申込: 先着 20名 **先着**
出演: たまでれカルテット(弦楽四重奏)

はじめてのZoom講座 3月27日(日) **先着**
午後 2:00 ~ 3:00 申込: 先着 6名

先着 3月10日(木) 9時～受付

フレイル予防講座 運動編
～笑って元気～ 3月24日(木) **先着**
午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 12名
動きやすい服装でお越しください。持ち物: お飲み物
講師: 稲本 志保 氏(ラフターヨガインストラクター)

スローエアロビック (全6回/水曜日) **先着**
4月6日/20日、5月4日/18日、6月1日/15日
午前 10:30 ~ 11:30 申込: 先着 15名

3月10日(木)～3月30日(水)受付 抽選

しのさんのゆったり体操 (4月～9月) **抽選**
4月～9月の 第2・3・4金曜日 (全18回)
午前 10:00 ~ 11:00 申込: 抽選 15名

ポッチャ開放 3月2日・16日(水) **当日先着**
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 3月9日・23日(水) **当日先着**
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) **当日先着**
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 8名

おりがみ広場「花の小皿」3月16日(水) **当日先着**
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: 3月8日(火) / 22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。

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。

職員異動のお知らせ

2月末日をもって、周防 知世 職員が他区の事業所に異動します。

平成27年の秋から6年半、たくさんのご利用者の皆さま、地域の皆さまのお人柄に支えていただき、大変お世話になりました。このような恵まれた環境でお仕事ができたいことは私にとって一生の財産になります。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも交流館で運動や趣味を続けてください。皆さまの健康と益々のご活躍を、心よりお祈り申し上げます。

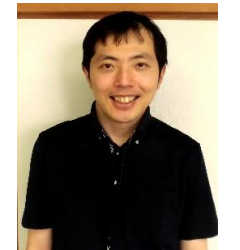


周防 知世

職員入職のお知らせ

飯田 冬樹 (いいだ ふゆき) 職員が入職しました。

はじめまして。飯田冬樹です。年齢が、おじさんと呼ばれるところに近づいてきましたが、気持ちは成長中です。趣味は映画に読書、インド派のマイペース思考ですが、素直と謙虚でがんばります。よろしくお願いします。



飯田 冬樹



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

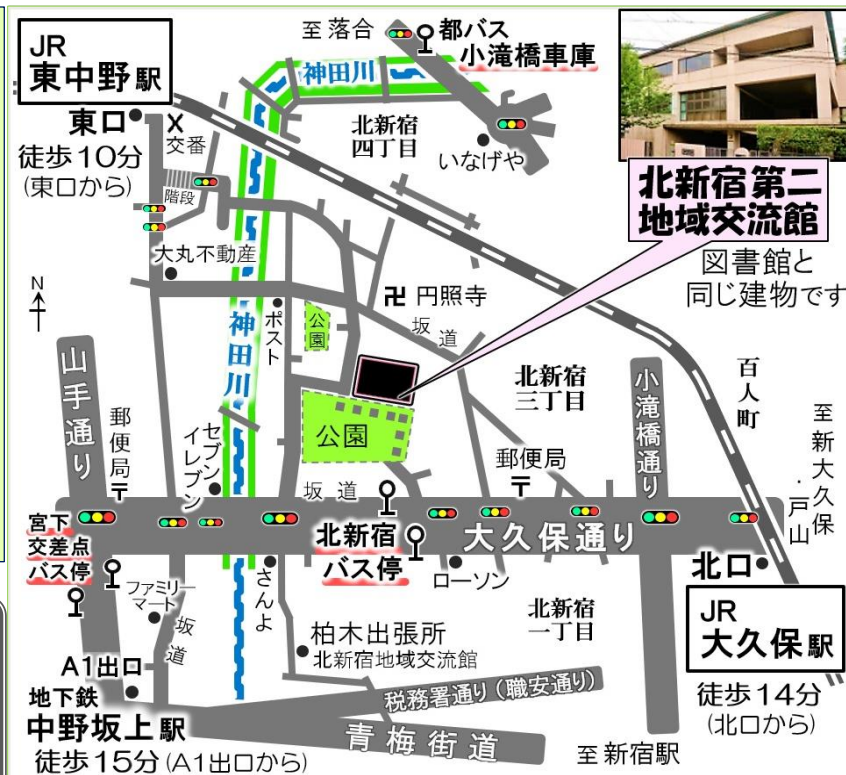
東京都新宿区北新宿3-20-2

TEL: 03-5348-6751 ※受付時間

FAX: 03-3369-0081 午前9時

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp ~午後6時

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。

		1 (火) はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講	2 (水) スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要	3 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ※Zoomでの配信はお休みします。	4 (金) ※オンライン体操はお休みです。 ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X	5 (土) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
6 (日) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	7 (月) 新宿いきいき体操 満員 ①午前10:00~10:40 X ②午前11:00~11:40 X ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 X	8 (火) ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約	9 (水) トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要 ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要	10 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 フレイル予防講座 栄養編 満員 午後2:00~3:30 X	11 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X ※Zoomでの配信はお休みします。 ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X	12 (土) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
13 (日) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 	14 (月) 新宿いきいき体操 満員 ①午前10:00~10:40 X ②午前11:00~11:40 X ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 X	15 (火) はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講	16 (水) スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X おりがみ広場(午前) 申込 午前10:30~11:30 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要 おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00~3:00 不要 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要	17 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 申込制 「カンサス騎兵隊」 午後2:00~	18 (金) ※オンライン体操はお休みです。 ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	19 (土) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
20 (日) ※北第二☆お昼体操はお休みです。 春の弦楽コンサート 申込制 午後2:00~3:15	21 (月) 春分の日 ※新宿いきいき体操はお休みです。 ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 X	22 (火) ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約	23 (水) トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要 ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要	24 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 フレイル予防講座 運動編 申込制 午後2:00~3:30	25 (金) ゆったり体操(終) 満員 午前10:00~11:00 X ◇ Zoomでも受講可 ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	26 (土) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 5月分団体利用 申請受付開始
27 (日) 映画観賞会 申込制 「武器よさらば」 午後10:00~ 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:00	28 (月) 新宿いきいき体操 満員 ①午前10:00~10:40 X ②午前11:00~11:40 X ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 X おしゃれなミニ寄せ植え 申込制 午後2:00~3:30	29 (火) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要	30 (水) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	31 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可	Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる オンライン講座 3月の予定 ◇オンライン30分脳トレ 3月1日・15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(3日を除く) 12:15~12:45 ※館で開催する体操をオンラインで同時中継。 ◇オンラインゆったり体操 3月25日(金) 午前10:00~11:00 ※オンラインでのみ受講可。対面での講座は満員です。 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。 ▼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。	

予定表の見方

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。

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。



16日 おりがみ広場
「花の小皿」

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座 3月の予定

◇オンライン30分脳トレ 3月1日・15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(3日を除く) 12:15~12:45 ※館で開催する体操をオンラインで同時中継。
◇オンラインゆったり体操 3月25日(金) 午前10:00~11:00 ※オンラインでのみ受講可。対面での講座は満員です。

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。
▼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。