

# 北新宿第二 地域交流館だより



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。



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。

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。

## ▼ 事前のお申込みが必要な催し ▼

電話、FAXまたは当館窓口にて承ります。

### 7月22日(金)～7月29日(金)受付 抽選

トリム体操 ①8月10日(水) ②24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♪  
講師: NPO法人東京トリム体操協会

### 先着 7月22日(金) 9時～受付開始

映画鑑賞会「<sup>ほくじょうあら</sup>牧場荒し」 1953年/アメリカ カラー/80分  
8月13日(土) 午前 10:00～

映画鑑賞会「<sup>ものがたり</sup>グレン・ミラー物語」 1954年/アメリカ カラー/117分  
8月25日(木) 午後 2:00～ 申込: 各先着15名

持っている方向け! スマホ相談会 ①8月19日(金) ②26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

Zoom使い方講座  
※8月はお休みします。

### 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 当日予約  
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

## 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。

## ▼ 申込不要の催し ▼

当日直接ご来館ください。



打ち水大作戦!  
8月3日・10日・17日(水) ※雨天中止  
午後 3:00～3:20 当日先着5名  
子どもたちとの交流イベントが復活!  
一緒に、敷地前の歩道に打ち水をします。 当日先着

北第二☆お昼体操 金曜日以外の毎日 当日先着  
午後 12:15～12:45 当日先着12名  
職員と一緒に体操しましょう♪イスに座って、ストレッチや軽い筋トレなど。

図書館職員による 早口言葉・音読脳トレ 8月21日(日) 当日先着  
午後 12:45～1:05 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

ポッチャ開放 8月3日・17日(水) 当日先着  
午後 1:00～2:30 当日先着10名

ぬりえサロン 8月9日・23日(火) 当日先着  
午前 10:30～12:00 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) 当日先着  
午後 3:00～4:00 当日先着8名

健康輪なげ開放 8月10日・24日(水) 当日先着  
午後 1:00～2:00 当日先着10名



おりがみ広場「コスモス」8月17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: 8月23日(火)  
実施: 午後 1:00～5:00 受付: 当日午前 9:00～  
電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。  
30分 1,000円(お一人1時間まで) 当日予約

※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各自ご持参ください。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
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 午後2:00~2:30 で受講	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 打ち水大作戦 申込 不要 午後3:00~3:20 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	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
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木) 山の日	12 (金)
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	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 満員 X 午後2:00~3:00 打ち水大作戦 申込 不要 午後3:00~3:20 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	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
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
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	※はじめての韓国語は休み。 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 午後2:00~2:30 で受講	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 打ち水大作戦 申込 不要 午後3:00~3:20 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
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
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 早口言葉・音読脳トレ 申込 不要 午後12:45~1:05	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 満員 X 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 「グレン・ミラー物語」 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
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)		
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休み。 北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15~12:45	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	北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15~12:45		

予定表  
の見方

○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。	○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。	○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。	○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。
--	---	--	--

Zoom(ズーム)を用いた  
**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  
8月2日・16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」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。