

風呂の利用は、週ごとの事前予約制です。

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



• 年末年始の風呂利用予約について

12月26日(月)~1月7日(土)を1週と捉え、予約を12月25日(日)午前10時から一括して受け付けます。12月29日(木)~1月3日(火)は休館のため、利用できません。

マスク着用等の感染症対策を、引き続きお願いします。また、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。

◆ 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。

開催報告

11月30日に、ポッチャ大会を開催しました。くじ引きで3名ずつ、4チームに分かれてリーグ戦。熱戦の末、見事3勝をあげたCチームが優勝！賞状が、贈呈されました。



↑ 思わぬ接戦も。



↑ ボールの行方を、見守ります。

☆	A	B	C	D
A		0-3	0-6	2-1
B	3-0		3-6	2-2
C	6-0	6-3		5-0
D	1-2	2-2	0-5	

↑ 総当たりで、全6試合を行いました。



↑ 優勝チームを囲んで、記念撮影☆

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。

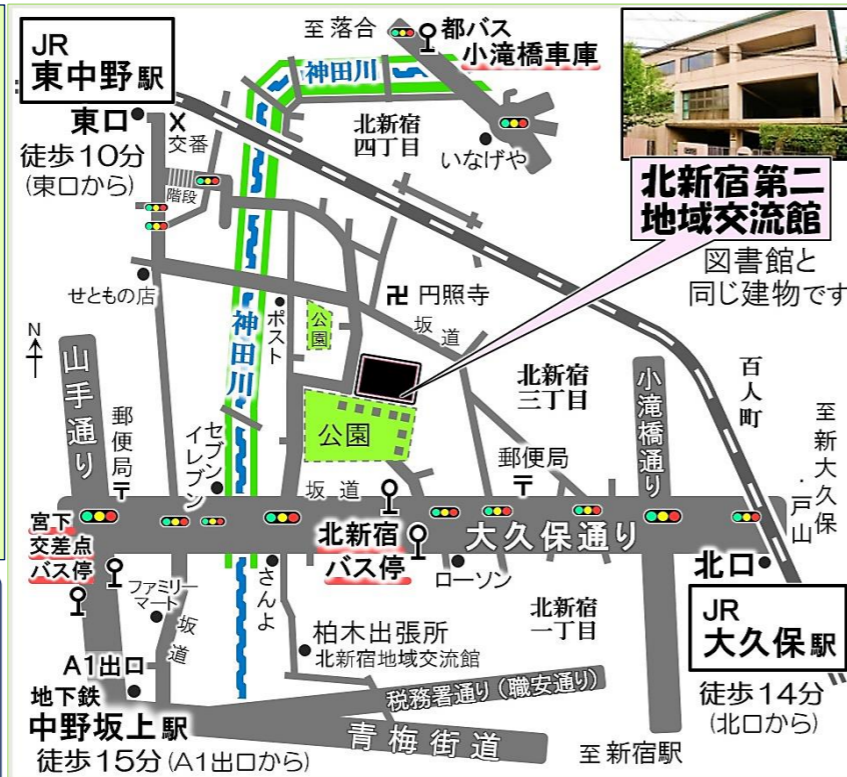
ホームページをどうぞご覧ください!



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



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。

北新宿第二地域交流館だより

1月号

2023年 第105号

新宿区にお住まいの60歳以上の方が、交流や活動の場としてご利用いただける施設です。

電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081
東京都新宿区北新宿3-20-2 指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



日頃より地域の皆様のお支えを賜りますこと、深く感謝申し上げます。また、感染症予防にご理解とご協力をいただきながら、ご利用くださいまして、誠にありがとうございます。時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれも体調などにお気をつけて、良いお年をお迎えください。

今後も変わらぬご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

北新宿第二地域交流館 館長 竹中直也

12月29日(木)~1月3日(火)は休館します。

電話、FAXの受付も休止します。

講座・催し 事前の申込みが必要です。

電話、FAX、当館窓口にて承ります。

先着 12月23日(金) 9時~受付開始

リズムエクササイズ ①1月14日 ②28日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 12名
音楽に合わせて運動します♪

映画鑑賞会『カナダ平原』
1月13日(金) 午後 2:00 ~ 1949年/アメリカ カラー/95分

映画鑑賞会『ハーヴェイ』
1月31日(火) 午後 2:00 ~ 1950年/アメリカ モノクロ/104分
申込:各先着 15名

初心者スマホ相談会
①1月20日(金) ②27日(金)
午後 ①2:00~ ②2:30~ ③3:00~ ④3:30~ 30分入替制個別相談
申込:各日先着4名

終活レシピ~葬儀、お墓、相続~1月27日(金)
午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着 12名
葬儀屋の選び方。昨今のお墓事情。相続について考えなければいけないワケ。講師:斎藤親氏(終活ガイド2級/家族カルテアドバイザー)

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

利用者懇談会 1月18日(水)
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 12名
ご利用の皆様のご意見を伺う大切な会です。どうぞ、ご参加ください。

図書館職員による
早口言葉、音読脳トレ 1月29日(日)
午後 12:45 ~ 1:05 当日先着 12名

北第二☆お昼体操 月、金曜日以外の毎日
午後 12:15 ~ 12:45 当日先着 12名

おりがみ広場『おひなさま』1月18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

ボランティアサロン 毎週水曜日(第5週は休み)
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 8名
1月18日は、休みです。

12月23日(金)~1月5日(木)受付 抽選

トリム体操 ①1月11日(水) ②25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。

12月23日(金)~1月10日(火)受付 抽選

はじめての方向け 麻雀教室
①1月17日(火) ②26日(木)
午後 2:00 ~ 4:00 申込:抽選 各8名
並べ方や基本ルールを、ご指導します! 初めの方を優先します。講師:ボランティア

目指せ筋力アップ体操 1月21日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選 12名
日常の動作に必要な筋力を、鍛えましょう。

先着 開催当日 9時~電話でご予約ください。

ストレッチヨガ 毎週月、金曜日(第5週は休み)
午前 11:15 ~ 12:00 各回先着 12名
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

ベジチェック~野菜摂取レベル測定~
1月16日(月) 午前 11:30 ~ 12:30
当日先着 20名程度 測定時間は1人、数分です。
実施時間中にお越しただければOK。自分がどれほど野菜を摂れているかを知りましょう。


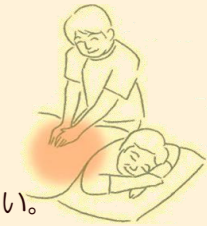
eスポーツ体験会 1月20日(金)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 8名

30分脳トレ 毎週火曜日
午後 1:00 ~ 1:30 当日先着 12名

ぬりえサロン 1月10日、24日(火)
午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 1月4日、18日(水)
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康輪なげ開放 1月11日、25日(水)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名

1 (日) 元日	2 (月) 振替休日	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
北新宿第二地域交流館 区・館主催の催し 1月 2023年	12月29日(木)～1月3日(火)は 休館します。 新年は、1月4日(水)から開館します。		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	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00 X	ストレッチヨガ 当日 午前11:30～12:15 予約	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要
	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要	9 (月) 成人の日 ・新宿いきいき体操は休み。 ストレッチヨガ 当日 午前11:15～12:00 予約	10 (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	11 (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 親しむ中国語 満員 午後2:00～3:00 X ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00～4:00 不要	12 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可	13 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X ストレッチヨガ 当日 午前11:30～12:15 予約 映画観賞会 申込制 『カナダ平原』 午後2:00～
15 (日) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 	16 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X ストレッチヨガ 当日 午前11:15～12:00 予約 ベジチェック 申込 午前11:30～12:30 不要	17 (火) 楽しむ韓国語 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 はじめての方向け 申込制 麻雀教室	18 (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 利用者懇談会 申込 午後3:00～4:00 不要 ・ボランティアサロンは休み。	19 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00 X	20 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X ストレッチヨガ 当日 午前11:30～12:15 予約 eスポーツ体験会 申込 午後1:00～2:00 不要 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	21 (土) 目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00～12:00 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要
22 (日) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要	23 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X ストレッチヨガ 当日 午前11:15～12:00 予約	24 (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	25 (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 親しむ中国語 満員 午後2:00～3:00 X ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00～4:00 不要	26 (木) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 はじめての方向け 申込制 麻雀教室 午後2:00～4:00	27 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X ストレッチヨガ 当日 午前11:30～12:15 予約 終活レシビ 申込制 ～葬儀、お墓、相続～ 午後1:00～2:00 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	28 (土) リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 3月分団体利用 申請受付開始
29 (日) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 申込 午後12:45～1:05 不要	30 (月) ・新宿いきいき体操は休み。 ・ストレッチヨガは休み。	31 (火) 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 映画観賞会 申込制 『ハーヴェイ』 午後2:00～	新宿区高齢者マッサージサービス 料金:30分 1,000円 (お一人1時間まで) 今月の日程:1月10日(火)/24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。 ・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。			 どうぞ、 ご利用ください。

予定表の見方

団体利用は載せていません。お問合せください。

〇〇講座 申込制 当日
 ~2:30 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 当日
 ~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。

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座にご参加ください!

◇オンライン30分脳トレ
 1月17日(火)午後2:00～2:30

◇北第二☆お昼体操
 毎週木曜日 12:15～12:45

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。
- ③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★
 ・インターネットの通信料金は自己負担です。