

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。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。

### 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。



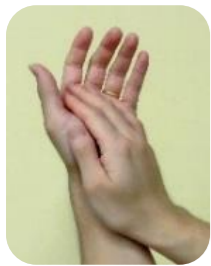
館内ではマスクを正しく着用してください。アゴから鼻までおおきましょう。

※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。

※換気により、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。



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

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。

# 北新宿第二地域交流館だより



第 96 号  
2022 年

# 4月号

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にて承ります。受付期間にご注意ください。

3月25日(金)～3月31日(木)受付 **抽選**

トリム体操 ①4月 13日(水) ② 27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です♪  
講師: NPO法人東京トリム体操協会

新宿いきいき体操 (4～6月) 毎週 月曜日

午前 10:00～11:00 定員: 抽選 13名  
※60分の1部制に変更します。  
※祝日・第5月曜日はお休みです。  
いきいき体操サポーターさんと一緒に体操!

**先着** 4月1日(金) 9時～受付開始  
定員になり次第締切り

映画鑑賞会「マクリントック」  
4月 14日(木) 午後 2:00～ 1963年/アメリカ  
カラー/126分

映画鑑賞会「カサブランカ」  
4月 23日(土) 午前 10:00～ 1942年/アメリカ  
モノクロ/102分

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①4月 15日(金) ②22日(金)  
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

※ 抽選の結果は、当選の方にのみご連絡します。

◆ 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。

### ▼ 事前申込不要の催し ▼

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。お電話・FAXでの申込みやご本人以外の場所取りはできません。

北第二☆お昼体操 毎週 火水木土日 曜日  
午後 12:15～12:45 当日先着 12名

ストレッチヨガ 毎週 月・金曜日  
午後 12:00～12:45 当日先着 12名  
◆当日午前11:30～当館窓口にて受付。  
※4/1、4/29はお休み。 講師: 藤沢 弘子 氏

ぬりえサロン 4月 12日・26日 (火)  
午前 10:30～12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 4月 6日・20日 (水)  
午後 1:00～2:30 当日先着 10名  
ポッチャを自由に楽しんでください。

30分脳トレ 毎週 火曜日  
午後 1:00～1:30 当日先着 12名

健康 輪なげ開放 4月 13日・27日 (水)  
午後 1:00～2:00 当日先着 10名  
輪なげを自由に楽しんでください。

ボランティアサロン 毎週水曜日 (第5水曜は休み)  
午後 3:00～4:00 当日先着 8名  
第1・3水曜は雑巾作り中心。第2・4水曜は  
切手整理を中心に。※第5水曜は休み  
手軽なことからボランティア活動しましょう!

おりがみ広場「花の小鉢」4月20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

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: 4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。

# 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。

2022年

# 4月

※団体利用は載せていません。お問合せください。

	1 (金)	2 (土)
	※ストレッチヨガはお休みです。	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
3 (日)	4 (月)	5 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45	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
		6 (水)
		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
		7 (木)
		北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可
10 (日)	11 (月)	12 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45	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
		13 (水)
		トリム体操 申込受付 午前10:30～11:30 3/31まで 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 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00
		14 (木)
		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 「マクリントック」 申込制 午後2:00～
	15 (金)	16 (土)
	ゆったり体操 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45 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)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45	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
		20 (水)
		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
		21 (木)
		北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可
	22 (金)	23 (土)
	ゆったり体操 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	映画観賞会 「カサブランカ」 申込制 午前10:00～ 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 6月分団体利用 申請受付開始
24 (日)	25 (月)	26 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込不要 午後12:00～12:45	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
		27 (水)
		トリム体操 申込受付 午前10:30～11:30 3/31まで 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 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00
		28 (木)
		北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可
	29 (金) 昭和の日	30 (土)
	※ストレッチヨガはお休みです。	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45



昨年の様子

談話室から見る桜が  
満開になっていく様子を  
どうぞ眺めにいらして  
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。

- ◇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30分脳トレ  
4月5日・19日(火)  
午後2:00～2:30  
※オンラインでのみ受講可。

## 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。