

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付です。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、男性→火、木、土曜です。



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。



- 館内ではマスクを着用してください。
- 当館ではくつ下の着用をお願いします。



- 人との距離を保ちましょう。
- 換気にご協力ください。



- 手洗いや消毒を、徹底しましょう。

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。

当館は、新宿区にお住まいの60歳以上の方を対象に、集会や娯楽のほか、文化活動や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。

- ◆ 都合により、急きょ催しを中止する場合があります。
- ◆ 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。



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

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。

北新宿第二地域交流館だより 11月号

第 103 号
2022 年

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。

講座・催し 事前の **お申込みが必要です。**
電話、FAX、当館窓口にて承ります。

10月25日(火)~11月1日(火)受付 **抽選**

トリム体操 ①11月9日(水) ②23日(水)
午前 10:30 ~ 11:30 申込: 抽選 各15名

先着 10月25日(火) 9時~受付開始

映画鑑賞会『丘の羊飼ひ』 1941年/アメリカ
11月5日(土) 午前 10:00 ~ カラー/97分

映画鑑賞会『ローマの休日』 1953年/アメリカ
11月29日(火) 午後 2:00 ~ モノクロ/118分
申込: 各先着 15名

持っている方向け!
スマホ相談会 ①11月18日(金) ②25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

11月2日(水)~11月13日(日)受付 **抽選**

目指せ筋力アップ体操 11月19日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 申込: 抽選 12名
もっと体操したい方、ぜひご参加ください。

11月2日(水)~11月20日(日)受付 **抽選**

やさしいチェアヨガ 11月27日(日)
午前 10:00 ~ 11:00 申込: 抽選 15名
イスに座ってできるヨガの実践と健康講座。

先着 11月2日(水) 9時~受付開始

リズムエクササイズ ①11月12日 ②26日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 申込: 先着 12名

認知症サポーター養成講座 11月24日(木)
午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 12名

北二☆ポッチャ大会 11月30日(水)

午後 1:00 ~ 2:30 申込: 先着 12名
ビギナーもベテランも一緒に真剣勝負!
(チーム分けは当日くじ引き)

リサイクル講座
紙パックでお花づくり 12月1日(木)
午後 1:00 ~ 2:30 申込: 先着 12名



イメージです。

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 (第5週)
毎週月、金曜日 午前 11:15 ~ 12:00 (は休み)
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。

eスポーツ体験会 11月10日(木)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 8名
テレビゲームを使って体を動かしましょう!

北2花壇を作ろう! 11月13日(日)
午前 10:00 ~ 11:00 当日先着 8名
交流館で花を植え、育てていきましょう!

図書館職員による
早口言葉・音読脳トレ 11月27日(日)
午後 12:45 ~ 1:05 当日先着 12名

ポッチャ開放 11月2日、16日(水)
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

おりがみ広場
『プレゼント箱(平面)』11月16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

ベジチェック~野菜摂取レベル測定~

11月14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。
実施時間内であれば、いつお越しいただいてもOK。ご自身がどのくらい野菜を摂れているか確認しましょう。お土産もあります。

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

ぬりえサロン 11月8日、22日(火)
午前 10:30 ~ 12:00 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

健康 輪なげ開放 11月9日、23日(水)
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週は休み)
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 8名

当日
先着



北新宿第二地域交流館
区・館主催の催し

11月

2022年

新宿区にお住まいの60歳以上の方が対象です。



健康 わなげ開放
第2、4水曜日

<p>6 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>おしゃれなミニ寄せ植え 午後2:00~3:30 満員</p>	<p>7 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p>	<p>8 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p>	<p>9 (水)</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>10 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>e スポーツ体験会 午後1:00~2:00 申込不要</p>	<p>11 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p>	<p>12 (土)</p> <p>映画観賞会 「丘の羊飼ひ」 午前10:00~ 申込制</p> <p>リズムエクササイズ 午前10:00~11:00 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>13 (日)</p> <p>北2花壇を作ろう! 午前10:00~11:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>	<p>14 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p> <p>ベジチェック ~野菜摂取レベル測定~ 午前11:30~12:30 申込不要</p>	<p>15 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 午前10:30~11:30 満員</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p>	<p>16 (水)</p> <p>スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員</p> <p>おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>17 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>初級 英語講座 午後2:00~3:00 満員</p>	<p>18 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>19 (土)</p> <p>目指せ筋力アップ体操 午前10:00~12:00 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>20 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>	<p>21 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p>	<p>22 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約</p>	<p>23 (水) 勤労感謝の日</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>親しむ中国語 午後2:00~3:00 満員</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>24 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>認知症サポーター養成講座 午後2:00~3:30 申込制</p>	<p>25 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>26 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 午前10:00~11:00 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>1 月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>27 (日)</p> <p>やさしいチェアヨガ 午前10:00~11:00 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>早口言葉・音読脳トレ 午後12:45~1:05 申込不要</p>	<p>28 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員</p> <p>ストレッチヨガ 午前11:15~12:00 当日予約</p>	<p>29 (火)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>映画観賞会 「ローマの休日」 午後2:00~ 申込制</p>	<p>30 (水)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>ポッチャ大会 午後1:00~2:30 申込制</p>	<p>新宿区高齢者マッサージサービス 有料：30分1,000円、お一人1時間まで。 当館での実施日程：11月8日(火) / 22日(火) 午後 1:00 ~ 5:00 予約受付：当日午前 9:00~、電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。 施術者：新宿区鍼灸按摩マッサージ指圧師会より派遣。</p> <p>・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。</p> <p>どうぞご利用ください。</p>		

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

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 11月 1日、15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「パスワード」をお伝えします。
 - ③当日、IDとパスワ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。