

# 北新宿第二 地域交流館だより



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付です。
- ・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：6月28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。

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。

◆ 催しは、急きょ中止や延期をする場合があります。ご了承ください。

## 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。



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。



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。



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」野方駅行きに乗り「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。

講座・催し ご参加には、一部を除き事前の **お申込みが必要です。** 電話、FAX、当館窓口にて承ります。

**先着** 5月25日(水) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

映画鑑賞会「女群西部へ!」 6月9日(木) 午後 2:00 ~ 1951年/アメリカモノクロ/116分

映画鑑賞会「嵐が丘」 6月25日(土) 午前 10:00 ~ 1939年/アメリカモノクロ/105分

スマホ相談会 ①6月17日(金) ②24日(金) 午後 ①2:00~②2:30~ ③3:00~④4:30~ 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 6月12日(日) 午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 6名 持ち物: ご自身のスマートフォン

**先着** 開催当日 9時~受付開始 定員になり次第締切り 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 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

## ▼ 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 金曜日以外の毎日 午後 12:15 ~ 12:45 当日先着 12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 6月14日・28日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

◆ 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。

ボランティアサロン 毎週水曜日 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。

ポッチャ開放 6月1日・15日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 6月8日・22日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名



おりがみ広場「笹の葉リース」 6月15日(水) ①午前 10:30 ~ 11:30 当日先着 各 8名 ②午後 2:00 ~ 3:00 ※折り図を見て折ります。講師はいません。



※団体利用は載せていません。お問合せください。



談話室から見える緑が鮮やかです。

<p><b>1 (水)</b></p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p><b>2 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p>	<p><b>3 (金)</b></p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p>	<p><b>4 (土)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>			
<p><b>5 (日)</b></p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>6 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>7 (火)</b></p> <p>はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講</p> <p>「親しむ中国語」講座 申込制 午後2:00~3:00</p>	<p><b>8 (水)</b></p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30~11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p><b>9 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>映画観賞会 申込制 「女群西部へ！」 午後2:00~</p>	<p><b>10 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p>	<p><b>11 (土)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>
<p><b>12 (日)</b></p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>Zoom(ズーム)使い方講座 申込制 午後2:00~3:30</p>	<p><b>13 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>熱中症予防のお話 申込 午後11:00~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>14 (火)</b></p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p>	<p><b>15 (水)</b></p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込 午前10:30~11:30 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00~3:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p><b>16 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X</p>	<p><b>17 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p><b>18 (土)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>
<p>お昼体操に参加して運動習慣をつけましょう！</p>						
<p><b>19 (日)</b></p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>20 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>21 (火)</b></p> <p>はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講</p>	<p><b>22 (水)</b></p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30~11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p><b>23 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X</p>	<p><b>24 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p><b>25 (土)</b></p> <p>映画観賞会 申込制 「嵐が丘」 午前10:00~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>8月分団体利用 申請受付開始</p>
<p><b>26 (日)</b></p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>27 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>28 (火)</b></p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約</p>	<p><b>29 (水)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p><b>30 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p>		

## 予定表の見方

〇〇講座 申込制  
~2:30

当日  
予約

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。



お出掛けの休憩や雨宿りに  
どうぞお立ち寄りください。

## 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 6月7日・21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。