

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。

### 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。

### 職員入職のおしらせ

小野田 春菜 (おのだ はるな) 職員が入職しました。

はじめまして。小野田 春菜と申します。食べること、身体を動かすこと、喋ることが大好きです。皆さまが、心も身体も健康でいられるように、一緒に楽しみながら取り組んでいけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

小野田 春菜



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

FAX: 03-3369-0081 午前9時

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp ~午後6時

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



第 97 号  
2022 年  
**5 月号**

### 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にて承ります。

### 4月22日(金)～4月28日(木)受付 抽選

トリム体操 ①5月 11日(水) ② 25日(水) 抽選  
午前 10:30 ~ 11:30 申込: 抽選 各15名

### 超初級 英語講座 (5月～9月・全10回) 抽選

5月 5日・19日 / 6月 16日・23日  
7月 7日・21日 / 8月 4日・18日  
9月 1日・15日 いずれも(木)  
午後 2:00 ~ 3:00 申込: 抽選 8名  
楽しく英語に触れましょう! 講師: ボランティア

**先着** 4月22日(金) 9時～受付開始  
定員になり次第締切り

Zoom使い方講座 5月15日(日)  
午後 2:00 ~ 3:30 申込: 先着 6名 **先着**  
持ち物: ご自身のスマートフォン

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①5月 20日(金) ②27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

映画鑑賞会「**せいふく** 征服されざる人々」 **ひとひと**  
5月12日(木) 午後 2:00 ~ 1947年/アメリカ **先着**  
カラー/146分

映画鑑賞会「**しゅう** アニーよ銃をとれ」  
5月28日(土) 午前 10:00 ~ 1950年/アメリカ **先着**  
カラー/107分

**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。

### ▼ 日時と受付方法が変わります! ▼

ストレッチヨガ 各回 先着 12名 **当日**  
毎週日曜日 午前 11:00 ~ 11:45 ※第5週は **予約**  
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。電話・FAXでの申込みはできません。

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

ポッチャ開放 5月 4日・18日(水) **当日**  
午後 1:00 ~ 2:30 先着 10名 **先着**

健康 輪なげ開放 5月 11日・25日(水) **当日**  
午後 1:00 ~ 2:00 先着 10名 **先着**

30分脳トレ 毎週火曜日 **当日**  
午後 1:00 ~ 1:30 先着 12名 **先着**

ボランティアサロン 毎週水曜日(第5水曜は休み) **当日**  
午後 3:00 ~ 4:00 先着 8名 **先着**

ぬりえサロン 5月 10日・24日(火) **当日**  
午前 10:30 ~ 12:00 先着 8名 **先着**

おりがみ広場「ハイヒール」5月18日(水) **当日**  
①午前 10:30 ~ 11:30 / ②午後 2:00 ~ 3:00 **先着**  
※折り図を見て折ります。講師はいません。  
当日先着 各 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。

### 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: 5月17日(火) / 5月31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)

※施術時間内の、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。

<b>1 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>2 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>3 (火) 憲法記念日</b> ※はじめての韓国語はお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講	<b>4 (水) みどりの日</b> スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>5 (木) こどもの日</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座① 午後2:00~3:00 <b>申込制</b>	<b>6 (金)</b> ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b>	<b>7 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>8 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>9 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>10 (火)</b> めり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	<b>11 (水)</b> トリム体操 午前10:30~11:30 <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>12 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「征服されざる人々」 午後2:00~ <b>申込制</b>	<b>13 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b>	<b>14 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>15 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 Zoom(ズーム)使い方講座 午後2:00~3:30 <b>申込制</b>	<b>16 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>17 (火)</b> はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 <b>当日予約</b>	<b>18 (水)</b> スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>19 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座② 午後2:00~3:00 <b>申込制</b>	<b>20 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b> スマホ相談会 午後2:00~4:00 <b>申込制</b>	<b>21 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>22 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>23 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 	<b>24 (火)</b> めり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	<b>25 (水)</b> トリム体操 午前10:30~11:30 <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>26 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	<b>27 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b> スマホ相談会 午後2:00~4:00 <b>申込制</b>	<b>28 (土)</b> 映画観賞会 「アニーよ銃をとれ」 午前10:00~ <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 7月分団体利用 申請受付開始	
<b>29 (日)</b> ※ストレッチヨガはお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>30 (月)</b> ※新宿いきいき体操はお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>31 (火)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 <b>当日予約</b>	<b>北新宿第二地域交流館 区・館主催の催し</b> <b>5月</b> 2022年 ※団体利用は載せていません。お問合せください。			<b>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。</b> ◇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。 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。	<b>オンライン講座の参加方法</b> ▼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！

## 予定表の見方

◎講座 申込制 ~2:30	◎講座 申込不要 ~12:45	◎講座 満員 ~11:00 X	◎講座 Zoom ~10:30 で受講
<b>事前のお申込みが必要です。</b> ⇒ウラ面・催し案内をご覧ください。	<b>当日直接ご来館ください。</b> ※先着順で定員になる場合があります。	<b>お申込みの受付をすでに締め切りました。</b> 当日の参加はできません。	<b>オンライン(Zoom)でのみ受講できます。</b> くわしくはお問合せください。

