

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します。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時から一括して受付します。12月29日(木)~1月3日(火)は休館のため利用できません。

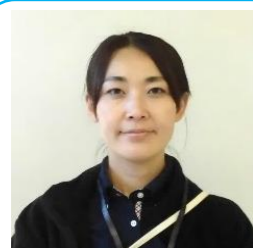


職員入職のお知らせ



竹内 藍華 (たけうち あいか) 職員 9月入職

一日でも早く皆様の顔と名前を覚えて、楽しいいろいろなお話ができればと思います☆ ご利用者の皆様にとって居心地の良い場所に来れるよう頑張っていきます。これからどうぞよろしくお願いします!



渡邊 祥江 (わたなべ さちえ) 職員 10月入職

はじめまして。渡邊祥江と申します。皆さまに、元気と笑顔を届けられるように努めてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

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。

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



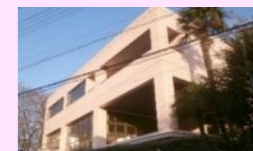
バス: 新宿駅西口 15番のりばより 関東バス「宿05」野方駅行きに乗車「北新宿」バス停下車 徒歩4分 ほか、お問合せください。駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

北新宿第二地域交流館だより 12月号

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



2022年 第104号

12月29日(木)~1月3日(火)は休館します。休館期間中は電話、FAXの受付も休止します。

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。

先着 11月25日(金) 9時~受付開始

薬剤師と管理栄養士に聞く!
野菜と免疫アップ 12月6日(火)
午後 2:00 ~ 3:00 **申込: 先着 12名**
野菜の適切な摂り方と、感染症などに対する免疫のお話。講師: 龍生堂薬局

ソフトダーツ体験会 12月22日(木)
午後 2:00 ~ 4:00 **申込: 先着 15名**
健康増進にダーツはいかが? 初めての方もぜひどうぞ。元プロの講師が指南します!

映画鑑賞会 『**ホンドー**』 1953年/アメリカ カラー/83分
12月3日(土) 午前 10:00 ~
『**三十四丁目の奇跡**』 1947年/アメリカ モノクロ/96分
12月20日(火) 午後 2:00 ~
申込: 各先着 15名

クリスマスコンサート
12月15日(木)
午後 3:00 ~ 4:10
申込: 先着 20名 出演: コカリナゆるがるれ 木の笛コカリナと歌、ミュージックベル演奏も♪

かんたん小物作り (見本は館内展示中)
12月18日(日) 午後 2:00 ~ 3:00
申込: 先着 8名 材料費: 250円
和風メガネスタンドとストラップを作ります。(申込が4名以下の場合は延期します。)

リズムエクササイズ ①12月10日 ②24日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 **申込: 先着 12名**

持っている方向け!
スマホ相談会 ①12月16日(金) ②23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25日(金)~12月5日(月)受付 抽選

トリム体操 ①12月14日(水) ②28日(水)
午前 10:30 ~ 11:30 **申込: 抽選 各15名**

目指せ筋力アップ体操 12月17日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 **申込: 抽選 12名**

▼ **申込不要の催し** 当日ご来館ください。

ミニ講座『**誤嚥や窒息を防ぐ**』
12月12日(月) 午前 11:00 ~ 11:30
講師: 柏木高齢者総合相談センター **当日先着 15名**

図書館職員による
早口言葉・音読脳トレ 12月25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**

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 12月13日、27日(火)
午前 10:30 ~ 12:00 **当日先着 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**

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**
12月12日(月)は休みです。

eスポーツ体験会 12月25日(日)
午後 1:10 ~ 2:10 **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!

ポッチャ開放 12月7日、21日(水)
午後 1:00 ~ 2:30 **当日先着 10名**


健康 輪なげ開放 12月14日、28日(水)
午後 1:00 ~ 2:00 **当日先着 10名**

おりがみ広場『うさぎ』 12月21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**

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：12月27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。

- ・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。

どうぞ、ご利用ください。



<p>1 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇Zoomでも受講可</p> <p>リサイクル講座 満員 紙パックでお花作り 午後2:00～3:30 X</p> <p>初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00 X</p>	<p>2 (金)</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p>	<p>3 (土)</p> <p>映画観賞会 『ホンドー』 午前10:00～ 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>				
<p>4 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>	<p>5 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00 (1～3月分の受付：12/6～)</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p>	<p>6 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p> <p>薬剤師と管理栄養士に聞く! 申込制 野菜と免疫アップ 午後2:00～3:00</p>	<p>7 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30 (1～3月分の受付：12/6～)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>ボランティアサロン『雑巾』 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>8 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇Zoomでも受講可</p>	<p>9 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p>	<p>10 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>11 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> 	<p>12 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ミニ講座 『誤嚥や窒息を防ぐ』 申込不要 午前11:00～11:30</p> <p>ストレッチヨガはお休み。</p>	<p>13 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p>	<p>14 (水)</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 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>親しむ中国語 満員 X 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン『切手』 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>15 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操はお休み。</p> <p>クリスマスコンサート 申込制 午後3:00～4:10</p>	<p>16 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>17 (土)</p> <p>目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>2月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>18 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>かんたん小物作り 申込制 午後2:00～3:00</p>	<p>19 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p>	<p>20 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p> <p>映画観賞会 『三十四丁目の奇跡』 申込制 午後2:00～</p>	<p>21 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン『雑巾』 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>22 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇Zoomでも受講可</p> <p>ソフトダーツ体験会 申込制 午後2:00～4:00</p> <p>初級 英語講座 満員 X 午後2:00～3:00</p>	<p>23 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>24 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>25 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>早口言葉・音読脳トレ 申込不要 午後12:45～1:05</p> <p>eスポーツ体験会 申込不要 午後1:10～2:10</p>	<p>26 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15～12:00</p>	<p>27 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00</p>	<p>28 (水)</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 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>親しむ中国語 満員 X 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン『切手』 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>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。</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 当日予約
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 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
12月6日、20日(火)午後2:00～2:30

◇北第二☆お昼体操
毎週木曜日 12:15～12:45
・12月15日はお休みです。

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。