

北新宿第二地域交流館 風呂の利用方法変更のお知らせ



受付方法: 当日午前9:00～、来館にて受付。受付簿にお名前をご記入ください。  
入浴は受付順です。電話予約、入浴時間の指定はできません。

利用時間: 前半 正午～午後1:15 後半 午後1:30～3:00  
(1:15～1:30の間は清掃、消毒、換気のため利用不可)

- 定員を常時原則5名とします(正午のみ3名で開始)。混雑時はお待ちいただきます。
- 利用時間は30分程度を目安にお願いします。
- 月、水、金曜日→女性入浴日、火、木、土曜日→男性入浴日。週3回までご利用可能です。



ご不明な点は、お問合せください。

職員退職のお知らせ 竹内藍華職員が退職します。

私事ではございますが、5月末をもちまして退職することとなりました。  
約8か月という短い期間ではありましたが皆さまから沢山のことを学ばせていただき、大変感謝しております。  
多くの学びを生かしながら今後も頑張っていきます。皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
竹内 藍華

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。

- 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。
- 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。

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、利用申請が必要です。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



バス: 新宿駅西口15番のりばより 関東バス 宿05系統 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

6月号

2023年 第110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



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、当館窓口にて承ります。

5月25日(木)～5月31日(水)受付 抽選

トリム体操 ①6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 6月17日(土)  
午前 10:00～12:00 申込: 抽選 15名

先着 5月25日(木) 9時～受付開始

リズムエクササイズ ①6月10日 ②24日(土)  
午前 10:00～11:00 申込: 先着 12名

映画鑑賞会『黄色いリボン』  
6月9日(金) 午後 2:00～ 1949年/アメリカ カラー/103分

映画鑑賞会『女相続人』  
6月23日(金) 午後 2:00～ 1949年/アメリカ モノクロ/115分  
申込: 各先着 15名

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①6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  
講師: ボランティア 持ち物: ご自身のスマホ

6月5日(月)～6月19日(月)受付 抽選

スローエアロビック (7～9月)  
7～9月の第1、3水曜日  
午前 10:30～11:30 申込: 抽選 18名

新宿いきいき体操 (7～9月)  
7～9月の毎週月曜日(祝日、第5週は休み)  
午前 10:00～11:00 申込: 抽選 13名

申込み受付中: ～6月23日(金)まで  
※この講座のみ申込先が異なります

◇東京都デジタルサービス局主催  
スマートフォン体験会 6月30日(金)  
午後 1:00～4:00 申込: 定員 10名  
基本の操作と知識、質疑応答等。スマホを持っている方、持っていない方ともに参加可。  
申込先 スマートフォン普及啓発事業事務局  
電話 050-5536-6049  
FAX 050-3588-6337  
FAX申込用紙は当館にご用意しています。



先着 6月5日(月) 9時～受付開始

楽しく★小物作り 麦わら帽子のマグネット  
6月25日(日)  
午前 11:00～12:00  
申込: 先着 10名  
材料費: 150円



日々の食事を見直そう!  
～猛暑に負けないカラダ作り～  
6月29日(木) 午後 2:00～3:00  
申込: 先着 20名 講師: 龍生堂薬局 管理栄養士

専門家による人生を楽しむための口腔講座  
6月30日(金) 午後 2:00～4:00  
申込: 先着 20名 講師: 城 明妙氏(歯科衛生士)  
• 口腔周囲の筋トレと歯と口の健康  
• 義歯との付き合い方  
• 食事を美味しくしっかりと食べる  
• 会話を楽しみ、いきいきとした表情をつくる

▼申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

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 6月13日、27日(火)  
午前 10:30～12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 6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 6月14日、28日(水)  
午後 1:00～2:00 当日先着 10名

図書館職員による  
早口言葉、音読脳トレ 6月18日(日)  
午後 12:45～1:05 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

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

おりがみ広場『雨がっぱ』6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: 6月2日(金) 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。



1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	初級 英語講座 午後2:00～3:00 満員 X	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X ・7～9月分受付は6月5日から。 ストレッチヨガ 午前11:15～12:00 満員 X	楽しむ韓国語 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 Zoomで受講 午後2:00～2:30	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	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)
北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X ストレッチヨガ 午前11:15～12:00 満員 X	ぬり絵サロン 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	トリム体操 午前10:30～11:30 申込制 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 親しむ中国語 午後2:00～3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員 X スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制	目指せ筋力アップ体操 午前10:00～12:00 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X ストレッチヨガ 午前11:15～12:00 満員 X	ぬり絵サロン 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 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30
21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
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	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員 X 映画観賞会 『女相続人』 午後2:00～ 申込制 スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制	リズムエクササイズ 午前10:00～11:00 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 8月分団体利用 申請受付開始	楽しく★小物作り 麦わら帽子のマグネット 午前11:00～12:00 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X ストレッチヨガ 午前11:15～12:00 満員 X	ぬり絵サロン 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	トリム体操 午前10:30～11:30 申込制 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 親しむ中国語 午後2:00～3:00 満員 X ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	東京都主催 スマートフォン体験会 午後1:00～4:00 申込制 専門家による 人生を楽しむための口腔講座 午後2:00～4:00 申込制

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 2～3:30 当日予約	〇〇講座 申込 不要 12:45	〇〇講座 満員 X 11:00	〇〇講座 Zoom 10:30 で受講
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。	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。	お申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。	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。

オンライン講座を開催しています。

- ◇オンライン30分脳トレ 6月6日、13日(火)午後2:00～2:30
- ◇北第二☆お昼体操 毎週木曜日 12:15～12:45

「Zoom(ズーム)」アプリをインストール。  
お電話でご来館にお申込みください。  
受講に必要な『ID』と『パスコード』をお伝えします。

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。