

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します。
- ・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、金曜日、 男性→火、木、土曜日 です。



北新宿第二地域交流館だより

2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



2023年
第106号

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。



- ・手洗いや消毒を、徹底しましょう。



- ・人との距離を保ちましょう。
- ・換気にご協力ください。

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。

- ◆ 換気、消毒、定員制限等の感染症対策を徹底し、講座や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、急きょ催しを中止する場合があります。

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

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。

講座・催し 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。

先着 1月25日(水) 9時~受付開始

映画鑑賞会『北の狼』
2月10日(金) 午後 2:00 ~ 1952年/アメリカ カラー/97分

映画鑑賞会『赤い風車』
2月24日(金) 午後 2:00 ~ 1952年/英米合作 カラー/119分
申込:各先着 15名

持っている方向け!
スマホ相談会 ①2月 17日(金) ②24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

1月25日(水)~1月31日(火)受付 抽選

トリム体操 ①2月 8日(水) ② 22日(水)
午前 10:30 ~ 11:30 申込:抽選 各15名
健康維持や、怪我予防等を目的とした体操です♪

はじめての方向け 麻雀教室
①2月 7日(火) ②21日(火)
午後 2:00 ~ 4:00 申込:抽選 各 8名
並べ方や基本ルールを、ご指導します!
はじめての方を優先します。講師:ボランティア

2月1日(水)~2月14日(火)受付 抽選

北新宿地域交流、北新宿第二地域交流館、西新宿シニア活動館
三館合同親睦ポッチャ大会 3月19日(日)
午後 2:00 ~ 4:00 申込:抽選 計24名

先着 2月1日(水) 9時~受付開始

津軽三味線コンサート
2月19日(日)
午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着 20名
出演:誰でも参加できる!津軽三味線サークル

eスポーツ交流会 2月26日(日)
午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着 6名
はつらつセンター豊玉(練馬区)とオンラインでゲームをして、交流します。

リズムエクササイズ ①2月11日 ②25日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 12名
音楽に合わせて運動します♪

2月1日(水)~2月7日(火)受付 抽選

目指せ筋力アップ体操 2月18日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選 12名
日常の動作に必要な筋力を、鍛えましょう。

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 毎週月、金曜日(第5週は休み)
午前 11:15 ~ 12:00 各回先着 12名
持ち物:ヨガマットまたはバスタオル

ことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

▼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
4日(土)、5日(日)、19日(日)はお休みします。

健康 輪なげ開放 2月 8日、22日(水)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10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 2月 14日、28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

図書館職員による
早口言葉、音読脳トレ 2月26日(日)
午後 12:45 ~ 1:05 当日先着 12名

eスポーツ体験会 2月17日(金)
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!

ポッチャ開放 2月 1日、15日(水)
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名
3月の大会に向けて練習しましょう!

おりがみ広場『花の小箱』2月15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





ポッチャ開放 1日(水)、15日(水)
はじめての方でも楽しめる
スポーツです。3月には3館合同の
大会を開催します！



eスポーツ体験会 17日(金)
eスポーツ交流会 26日(日)
テレビゲームでボウリング
などを楽しみます！

<p>5 (日)</p> <p>・北第二☆昼体操はお休み。</p>	<p>6 (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>7 (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>はじめての方向け麻雀教室 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>1 (水)</p> <p>スローエアロビック 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>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>2 (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>初級 英語講座 満員 X 午後2:00~3:00</p>	<p>3 (金)</p> <p>ストレッチヨガ 当日予約 午前11:15~12:00</p>	<p>4 (土)</p> <p>・北第二☆昼体操はお休み。</p>
<p>12 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</p>	<p>13 (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>14 (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>15 (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>16 (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>初級 英語講座 満員 X 午後2:00~3:00</p>	<p>17 (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>eスポーツ体験会 申込不要 午後1:00~2:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>18 (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>19 (日)</p> <p>・北第二☆昼体操はお休み。</p> <p>津軽三味線コンサート 申込制 午後2:00~3:00</p> 	<p>20 (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>21 (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>はじめての方向け麻雀教室 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>22 (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>23 (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>24 (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>映画観賞会 『赤い風車』 申込制 午後2:00~</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>25 (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>4 月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>26 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</p> <p>図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 申込不要 午後12:45~1:05</p> <p>eスポーツ交流会 申込制 午後2:00~3:00</p>	<p>27 (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>28 (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>新宿区高齢者マッサージサービス 料金:30分 1,000円 (お一人1時間まで)</p> <p>今月の日程: 2月 28日(火) 実施:午後 1:00~5:00</p> <p>受付:当日午前 9:00~ 電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>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
~2:30

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 当日予約
~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。

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
2月 7日、21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『パスコード』をお伝えします。
 - ③当日、IDと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。