

北新宿第二地域交流館はこんなところです。

60歳以上の新宿区民の方は
いつでもご利用いただけます。

休館日は年末年始だけ。土日祝日も開いています。
初めての方も簡単な手続きでご利用いただけます。

のんびり過ごせます。

木々の眺めが心地よいお部屋。ゆっくり読書や、ご友人
とのお話しの場などに最適です。ご自由にお使いください。
(広間・談話室Bは貸切になることがあります。)



マッサージチェア3台
ヘルストロン2台
ご自由に
ご利用いただけます。



お風呂
交流の場として
ご提供しています。



サークル活動
お部屋の団体
利用もできます。



囲碁・将棋盤は
常時開放しています。

9月に開催した催し (一部)



9月3日
ホクホク落語会
「チームたくわん」による
古典落語を堪能しました。



9月15日・22日
スローエアロビック
音楽に合わせて楽しく
体を動かしました。

当館ではボランティアで教えてくださる方やお手伝いをしてくださる方を募集しています。
郷土史講座、音楽演奏、語学講座などなど、お気軽にお問い合わせください。

ホームページでも様々な情報をお伝えしています。ご覧ください。

URL→ <http://kita-shinjuku.foryou.or.jp/>

もしくは、「北新宿第二地域交流館」で検索してください。



こちらのQRコードを
携帯電話等のバーコード
リーダーで読み取ると、
ホームページにアクセス
できます。

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 60歳以上の新宿区民の方
初めてご利用になる方は利用証を発行しますので、
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 60歳以上の新宿区民の方が
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

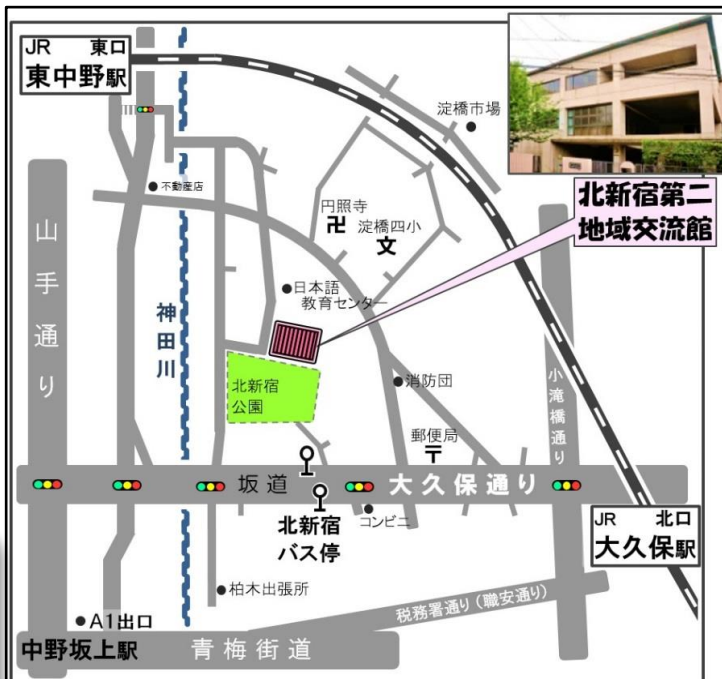
TEL: 03-5348-6751

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



JR東中野駅東口 徒歩10分・JR大久保駅北口 徒歩14分
丸ノ内線・大江戸線中野坂上駅A1出口 徒歩15分
新宿駅西口より関東バス「宿05」系統・野方駅行き
「北新宿」バス停下車 徒歩4分

北新宿第二地域交流館だより

第 43 号
2017 年
10月号

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。

平成29年度 第2回 利用者懇談会

10月23日(月) 午前11:00～12:00

よりよい館運営のために、皆様のご意見や
ご要望を伺う大切な懇談会です。

★事前のお申込等は不要です。館をご利用の方なら
どなたでもご参加いただけます。

議題: 館のご利用について ほか

お申込み不要の催し

秋のコンサート 10月29日(日)

午後 2:00 ～ 3:15 定員: 当日先着30名
フルートと弦楽器のアンサンブル。
クラシックから懐かしの唱歌や
歌謡曲まで、お楽しみください。
一緒に歌える曲もあります♪
出演: ムジマカルテット



要お申込み・抽選の催し

9月25日(月)受付開始～10月10日(火)締切・抽選

ビーズアクセサリ講座 ～おしゃれなメガネチェーン作り～

10月25日(水) 午前 9:50 ～ 12:00
定員: 抽選 10 名 材料費: 400円
ビーズを使ってオリジナルのメガネチェーンを
作ります! 持ち物: 眼鏡(必要な方)
講師: 飯田 和子 氏(ボランティア講師)

10月5日(木)受付開始～10月19日(木)締切・抽選

上手な薬との付き合い方講座

10月27日(金) 午後 2:00 ～ 3:30
定員: 抽選 30 名
現役薬剤師による薬の飲み方、使い方の説明や
相談会も行います。講師: 龍生堂薬局 薬剤師

10月15日(日)受付開始～10月28日(土)締切・抽選

脳活☆はじめての手話講座 11月7日(火)

午前 10:00 ～ 11:30 定員: 抽選 12 名
初心者向け手話のお試し講座。12月～3月に、
月2回のコースで実施しますので、まずは一度
試してみませんか? 持ち物: 眼鏡(必要な方)

★第22回★

きたさんまつり

10月15日(日)
午前11:00～午後1:30

楽しいゲーム、手作り小物、ジュースなどの
模擬店が勢ぞろい! 事前券の配布(600名まで)は
10月4日(水)から。詳しくはお問合せください!

主催: 北新宿子ども家庭支援センター・
北新宿第二地域交流館自主事業運営委員会



要お申込み・先着順の催し

9月25日(月)受付開始～先着順 (定員になり次第締切)

3R推進月間! リサイクル工作 紙すきでグリーティングカード作り

10月25日(水) 午後 2:00 ～ 3:30
定員: 先着 15 名
牛乳パックで紙を漉いて可愛いカード
を作ります! 持ち物: カードに入れたい
葉や花などがあればお持ちください。
講師: 新宿区立リサイクル活動センター



10月5日(木)受付開始～先着順 (定員になり次第締切)

児童交流 みんなでおりがみ

10月27日(金) 午後 3:30 ～ 4:30
定員: 先着 10 名
子ども家庭支援センター児童と一緒に折り紙で
交流♪「遊べる折り紙」をいくつか折ります。

10月20日(金)受付開始～先着順 (定員になり次第締切)

ポッチャ交流試合 11月10日(金)

午後 2:00 ～ 3:30 定員: 先着 9 名
国際大会も開かれる注目競技! 西新宿シニア活
動館利用者の方々と、簡易ルールで交流試合★
交流しながらポッチャを楽しみましょう。

※お申込みはお電話・FAXもしくは
当館事務所にて承ります。

※当選発表は、当選の方にのみご連絡します。

この他にも参加者募集中の催しがあります。
裏面をご覧ください! ▶▶▶▶

10月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
映画鑑賞会 「麦秋」 午後1:30～ ※当日参加OK	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK		のびのび体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	じっくり ストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	
8	9	10	11	12	13	14
脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※祝日の為 イキイキ体操は お休みです。	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	のびのび体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了 これから始める! 肌と頭皮のケア 午後2:00～3:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了 陶芸教室② 午後2:00～4:00 ※受付終了	囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
15	16	17	18	19	20	21
第22回 きたさんまつり 午前11:00 ～午後1:30 	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK		のびのび体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 おりがみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ※当日参加OK マッサージサービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	じっくり ストレッチ③ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 陶芸教室(終) 午後2:00～3:00 ※受付終了	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK
22	23	24	25	26	27	28
ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:50 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK 利用者懇談会 午後2:00～4:00 ※当日参加OK	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	のびのび体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ピース アクセサリ講座 午前9:50～12:00 ※要申込み 紙すぎでグリー ティングカード作り 午後2:00～3:30 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 	健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 上手な薬との 付き合い方講座 午後2:00～3:30 ※要申込み みんなでおりがみ 午後3:30～4:30 ※要申込み 	12月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
29	30	31	 「※当日参加OK」の講座・催しは お申込み不要です。 当日直接お越しください。  北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です!			
秋のコンサート 午後2:00 ～3:15 ※当日参加OK 	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※第5月曜日の為 イキイキ体操は お休みです。		「※要申込み」の講座・催しは、 お電話・FAXもしくは当館事務所にて 事前にお申込みください。			

お風呂 交流の場としてご提供しています。

午後12:00～3:00 男性…火・木・土曜 女性…月・水・金曜

利用証を必ずご持参の上、入浴前に受付簿にご記入ください。安全に留意してご利用ください。



高齢者マッサージサービス (有料)

日 程 : 10月18日(水)

実施時間: 午後1:00～5:00

予約受付は当日午前9:00～。先着順。
お電話・FAXもしくは当館事務所にて
お申込みください。

料金: 30分 1,000円(お一人1時間まで)。

お申込み不要のサロン こちらの催しはお申込み不要です。当日直接お越しください。

北第二☆毎日体操 イスに座ってストレッチや軽い筋トレ、歌にあわせて運動も♪職員が日替りでご指導します。
毎日午後12:15～12:45 定員: 当日先着 20 名程度



イキイキ体操
毎週月曜日(祝日・第5月曜日はお休み)
午前 10:00 ～ 11:00 定員: 当日先着 20名
「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんと一緒に体操します。運動のお仲間にも出会えますよ。※10月 9日・30日はお休みです。

イキイキ喫茶 毎週月曜日
午前 11:00 ～ 12:00 定員: なし
珈琲を飲みながら皆さんで楽しく過ごす時間。
※10月23日は利用者懇談会も行います。

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
10月 8日・22日 いずれも(日)
午後 1:00 ～ 4:00 定員: なし
当館のカラオケ機器を使って、
好きな歌をお楽しみください。



理論と実践 カラオケ歌唱講座
10月 9日・23日 いずれも(月)
午後 2:00 ～ 4:00 開場は午後1:30
定員: 当日先着 60名
毎月の課題曲について、発声の基礎から歌唱法等をご指導します。講師: 藤田 友和氏
(ボーカルスクールI-RO-HA代表)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
10月 11日・25日 いずれも(水)
午後 3:00 ～ 4:00 定員: なし
使用済み切手のカットや、館内飾りの製作など
手軽なことから始めるボランティア活動★

おりがみ広場 「遊べる折り紙」数種
10月18日(水) ※毎月第3水曜日
①午前10:30～11:30 / ②午後2:00～3:00
定員: 当日先着 15名
折り図を見て折ります。職員もお手伝いします。持ち物: 折り紙(無くても参加できます。)

For You 北新宿第二地域交流館の

ホクホクサロンへ行こう!

お申込み不要、当日参加OKの講座「サロン」を多く開催しています。初めての方でもお楽しみいただけるように様々な内容を工夫。とくに毎週月曜日はサロンが豊富です。健康作り、お仲間作りにぜひご利用ください!

※当館で開催の催しについて

特にことわりの無いものは、参加費は無料、対象は60歳以上の新宿区民の方となります。

映画鑑賞会「麦秋」
10月1日(日) 午後 1:30 ～
定員: 当日先着 30名
広いお部屋、大きなスクリーンで懐かしの名画を鑑賞しましょう。

1951年/日本
モノクロ/124分

脳トレ教室 10月 8日(日)・21日(土)
午前 10:00 ～ 11:30 定員: 当日先着 20名
職員が講師となって、様々なゲーム、問題に挑戦。楽しく脳を活性化します!



ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
10月 10日・24日 いずれも(火)
午前 10:30 ～ 12:00 定員: 当日先着 20名
じっくり楽しむぬり絵。認知症予防に効果的。
交流の場としても、楽しいサロンです。
持ち物: 色鉛筆(無くても参加できます。)

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
10月 14日・28日 いずれも(土)
午後 2:00 ～ 4:00 定員: 当日先着 20名
当館の盤を使い自由に対局していただけます。
囲碁・将棋を通して交流の輪を広げましょう!



ニイハオ! 中国語サロン
10月22日(日) ※毎月第4日曜日
午前 10:30 ～ 11:50 定員: 当日先着12名
講師は中国人留学生! 日常生活から歴史まで、
様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。
講師: NPO法人永徳堂所属ボランティア
※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

