

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。

5月～6月に開催した催し(一部)



5月30日
神田川ごみゼロ散歩
近隣をごみ拾いしながら
歩きました。

6月7日
ポッチャで遊ぼう！
ポッチャという競技で
児童と交流しました。

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 ※受付時間
FAX: 03-3369-0081 午前9時～午後6時
E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp
指定管理者: 社会福祉法人 奉優会



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40号
2017年
7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。

お申込み不要の催し

当日お気軽にご参加ください。
児童の参加できる催しもあります。
ぜひお孫さんと一緒に♪



納涼祭2017 7月26日(水) 児童参加可

午後 1:30 ~ 3:30 定員: 当日先着 30名
皆で歌ったりなどして、夏を楽しみましょう♪
出演: 北新宿子ども家庭支援センター児童コー
ナー(けん玉と日本舞踊)、なつかし堂(昭和歌謡)
ハッピースマイルプロジェクト(歌など)
※この催しは60歳未満の方もご参加いただけます。

ハーモニカと歌おう 7月30日(日)

午後 2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着30名
ハーモニカの音色に合わせて、懐かしい歌や
思い出の歌をみんなで楽しく歌いましょう♪
出演: 音楽サークルlandante(アンダンテ)

北新宿を冷まそう! 打ち水大作戦 児童交流

7月26日 / 8月9日・23日・30日
いずれも(水) 午後 4:00 ~ 4:20
定員: 当日先着 10名(児童を除く)
子ども家庭支援センターの児童と一緒に
打ち水をします。暑い夏を少し涼しく♪
※新宿区在住の小学生および同伴のご家族の
方もご参加いただけます。



盆踊り練習会 児童交流

8月2日(水) 午後 3:30 ~ 4:30
定員: 当日先着 10名(児童を除く)
8月5日、6日の「北新宿公園盆踊り大会」に
向けて、子ども家庭支援センターの児童と
一緒に盆踊りの練習をしましょう♪
※新宿区在住の小学生および同伴のご家族の
方もご参加いただけます。

要お申込み・抽選の講座

7月5日(水) 受付開始
～7月12日(水) 締切・抽選(7月13日当選発表)

知っておこう! 成年後見制度入門

7月19日(水) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 抽選 20名
後見人の役割、申請方法、お金のことなど
基本的な仕組みと知識を学びます。
講師: 新宿区成年後見センター

要お申込み・先着順の講座

7月20日(木) 受付開始～8月10日(木) 締切

夏休み電気実験教室 児童参加可

8月15日(火) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 先着 10名(児童を除く)
レモン電池と備長炭電池を作り、実験を通して
電気の仕組みを学びます。
対象: 新宿区在住の60歳以上の方、新宿区
在住の小学生およびご同伴のご家族
講師: 飯塚 邦彦氏((一財)関東電気保安協会)

要お申込み・抽選の講座

7月5日(水) 受付開始
～7月19日(水) 締切・抽選(7月20日当選発表)

お口の健康講座

7月31日(月) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 抽選 20名
いつまでも元気なお口で食事ができるように、
口腔体操の実践や、飲み込む力のつけ方を学び
ます。誤嚥(ごえん)性肺炎の予防にも! 講師:
平川 知恵氏(東新宿保健センター・歯科衛生士)

専門学校生と一緒に声を出そう! 朗読体験会

8月1日・8日・22日・29日(15日は休み)
午前 10:00 ~ 11:30 いずれも(火) 全4回
定員: 抽選 16名
声優を志す学生をゲストにお招きし
一緒に発声トレーニングや、台本の
朗読を体験! 楽しく声を出します!
協力: 東京アナウンス学院



※抽選講座の当選発表については、
当選の方にのみご連絡します。

※お申込みは、お電話・FAXもしくは当館事務所に承ります。ご不明な点はお問合せください。

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!



7月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
高齢者マッサージサービス (有料) 日程：7月5日(水) / 28日(金) 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。 料金は30分 1,000円(お一人1時間まで)。		「※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。			「※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。		映画鑑賞会 「風雲児信長」 午後1:30～ ※当日参加OK
2	3	4	5	6	7	8	
 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 高齢者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	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK	
9	10	11	12	13	14	15	
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 カラオケ歌唱講座 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② 午前10:00～11:30 ※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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK		
16	17	18	19	20	21	22	
	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。		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 成年後見制度入門 午後2:00～3:30 ※要申込み	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	9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	
23	24	25	26	27	28	29	
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 カラオケ歌唱講座 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 納涼祭 午後1:30～3:30 ※当日参加OK 打ち水大作戦① 午後4:00～4:20 ※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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK	

※北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です！

ハーモニカと歌おう
 午後2:00～3:00
 ※当日参加OK



お風呂 交流の場としてお風呂をご提供しています。
 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。



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シ、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。
 ※17日・31日はお休みです。



映画鑑賞会「風雲児信長」
 7月1日(土) 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。

1940年/日本
 モノクロ/91分

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
 7月8日・22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！

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。

おりがみ広場
 7月19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
 題材は館内ポスターでお知らせします。頭の体操にもなりますよ。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。)

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
 7月9日・23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、お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
 7月10日・24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(ポーカールスクール-RO-HA代表)

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
 7月11日・25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。)



脳トレ教室
 7月14日(金) 午後1:30～3:00
 29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！

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
 7月12日(水) ※26日はお休み
 午後3:00～4:00 定員：なし
 使用済み切手のカットや、館内飾りつけの製作など、手軽なことからボランティア活動を始めてみませんか？

ニイハオ！中国語サロン
 7月23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！年中行事や、音楽、テレビの世界など、様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。今回のテーマは「学生生活」。
 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

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。