

8月に開催した催し(一部)

8月1日～29日(4回)
朗読体験会

専門学校東京アナウンス学院放送声優科の学生と一緒に発声トレーニングや作品の朗読に挑戦。



4週かけてひとつの作品を掘り下げました。



8月11日 演劇で知ろう! 防犯講座
こちら東京アナウンス学院の学生にご協力いただき、お芝居やクイズコーナーで防犯について学びました。



8月1日 みんなでポッチャ
国際大会も開かれる話題の競技ポッチャ。的となる球に向かって球を転がし、より近づけたチームが勝ちです。手軽なのに思わず熱くなってしまう面白さ。今後継続して開催予定!



8月20日 手話ダンス体験会

NPO法人手話ダンスYOU&Iより講師をお招きしました。歌詞をただ手話にするだけでなく、ダンスとして「魅せて」伝えます。



ほとんどの方が初めてでしたが、楽しく体験できました。

ホームページではより詳しく、様々な情報をお伝えしています。ぜひご覧ください!



北新宿第二地域交流館

検索

「北新宿第二地域交流館」で検索してください★



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

このQRコードをスマートフォン等のバーコードリーダーで読み取ると、簡単にアクセスできます。



大人気! 脳トレ問題コーナーもあります!

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 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 午前9時～午後6時
FAX: 03-3369-0081
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 42 号
2017 年
9 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

お申込みは不要です。当日お越しください!

ホクホク落語会 9月3日(日)

午後 2:00 ~ 3:30 定員: 当日先着30名
「チームたくわん」再登場!
古典落語の世界をお楽しみください♪
出演: 社会人落語サークル「チームたくわん」



要お申込み・抽選の講座

8月25日(金) 受付開始

～9月7日(木) 締切・抽選(9月8日当選発表)

音楽に合わせて楽しく運動♪スローエアロビック
9月15日・22日 いずれも(金) 全2回
午後 1:30 ~ 2:30 定員: 抽選 18 名
スローな音楽に合わせて身体を動かし、楽しく体幹を鍛えます♪ 講師: 松本 美和子 氏
(公認エアロビック上級指導員)

9月5日(火) 受付開始

～9月16日(土) 締切・抽選(9月17日当選発表)

陶芸教室～自分で作ったお茶碗でご飯を食べよう～
9月29日・10月13日・10月20日
いずれも(金) 全3回 ※全ての回にご参加ください。
午後 2:00 ~ 4:00 ※最終回のみ3:00まで。
定員: 抽選 12 名 材料費: 500 円
自分で湯呑みとお茶碗を作ってみませんか♪
初回は形を作り、2回目に絵付け、3回目にお渡しです。描きたい絵を考えておいてください。
持ち物: エプロン、タオル
講師: 奥谷 悦子 氏
(陶芸インストラクター)



※写真はイメージです。

※「要お申込み」の催しについては、お電話・FAXまたは当館事務所に事前にお申込みください。

※当選発表については、当選の方のみご連絡します。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!

要お申込み・先着順の講座

8月25日(金) 受付開始～先着順

※定員になり次第、締め切ります。

作って遊ぼう! 手作りすごろく

9月22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の児童と一緒にオリジナルのすごろくを作って遊びましょう!

9月5日(火) 受付開始

～9月20日(水) 締切・抽選(9月21日当選発表)

これからはじめる! 肌と頭皮のケア

10月11日(水) 午後 2:00 ~ 3:30
定員: 抽選 30 名 ※女性向けの講座です。
女性の加齢による乾燥の仕組みと、肌・髪のケアについて学びます。講師: 美谷 麻衣子 氏
(保健師/女性の健康支援センター)

▼▼ 体操3講座: 9月～12月の募集 ▼▼

講師: 宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

のびのび体操 毎週水曜日 強度★★★

10月4日～12月20日 全12回
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18 名
セラバンドを使用し、全身の筋力維持を目指します。立位での体操も行います。

じっくりストレッチ 毎週木曜日 強度★★

10月5日～12月21日 全12回
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18 名
柔軟性を高め怪我予防につなげます。手ぬぐいを用いたストレッチも行います。主に座位。

健やか体操 毎週金曜日 強度★

10月6日～12月22日 全12回
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18 名
日常の動きに注目したロコモ予防の体操です。普段あまり運動をしない方向け。主に座位。

9月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
 談話室、マッサージチェア、ヘルストロンはご自由にご利用いただけます。 「※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。					1 健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 「ニューオーリンズ」 午後1:30～ ※当日参加OK	2
3	4	5	6	7	8	9
ホクホク落語会 午後2:00～3:30 ※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 みんなでポッチャ 午後2:00～3:30 ※要申込み		のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了 打ち水大作戦(終) 午後4:00～4:20 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑨ 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	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
10	11	12	13	14	15	16
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⑩ 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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了 スローエアロビック① 午後1:30～2:30 ※要申込み	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK
17	18	19	20	21	22	23
	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※祝日のため イキイキ体操はお休みです。		のびのび体操⑪ 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	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了 スローエアロビック② 午後1:30～2:30 ※要申込み 作って遊ぼう！ 手作りすごろく 午後3:30～4:30 ※要申込み	11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
24	25	26	27	28	29	30
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(終) 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 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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了 陶芸教室① 午後2:00～4:00 ※要申込み	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！

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：9月8日(金) / 27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)。

お申込み不要の催し

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

毎日午後12:15～12:45

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。
定員：当日先着 20 名程度



イキイキ体操

毎週月曜日 ※9月18日は祝日の為お休みです。
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。運動のお仲間にも出会えますよ。

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。

北新宿を冷まそう！打ち水大作戦

8月30日・9月6日 いずれも(水)

午後 4:00 ～ 4:20 定員：当日先着10名
児童と一緒に打ち水をします。
今年は雨で中止続きでした。
あと2回、ご協力ください！
※雨天の場合は中止です。



理論と実践 カラオケ歌唱講座

9月 11日・25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

9月 13日・27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ボランティアを始めませんか？

脳トレ教室

9月 16日・30日 いずれも(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！



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活用ください！



※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「ニューオーリンズ」

9月1日(金) 午後 1:30 ～ 1947年/アメリカ
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。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日

9月 9日・23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！

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日

9月 10日・24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。

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

9月 12日・26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。)

おりがみ広場

9月20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。)

ニイハオ！中国語サロン

9月24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！毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。9月は「中国の楽器と音楽体験」のイベントです。
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