北新宿第二地域交流館だより 12月号

第 33 号
2016 年

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。

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。

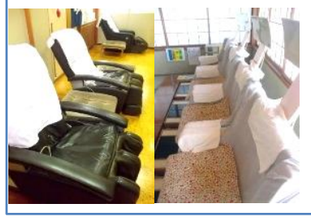
休館日は年末年始だけ。土日祝日も開いています。
初めての方も簡単な手続きでご利用いただけます。

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。）


談話室A


談話室B


マッサージチェア３台
ヘルストロン４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。

11月に開催した催し（一部）


11月9日
みんなでおりがみ
折り紙を通して子どもたちと交流しました。


11月15日 早稲田大学
キャンパスツアー
学生の案内で学内の施設を見学しました。

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
※受付時間 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

申込不要・当日参加OK



クリスマス音楽会
12月23日(金・祝)
午後　2:00　～3:30　定員：当日先着 30名
アカペラの歌声、コカリナの音色でクリスマスを楽しく彩ります。ハンドベルの演奏体験も。
出演：ささきけいこ(ボーカル)
ブラスティックエコー(アカペラ)、
ゆるがるれ(コカリナ・ハンドベル)

要申込

11月25日(金)受付開始 ～12月3日(土)締切・抽選(12月4日当選発表)

美容クリニックのドクターが考案した 顔たるみ解消講座
12月13日(火)　午前 10:30 ～11:30
定員：抽選 16 名
自分で出来る顔のたるみ解消トレーニングを習ってみませんか？今回は目元編！
講師：遠藤 寿子 氏(AIONメディカルスタジオ所属 AEA認定インターナショナルエステティシャン)

要申込

11月25日(金)受付開始 ～12月9日(金)締切・抽選(12月10日当選発表)

弁護士による相続と財産管理の基礎知識
12月16日(金)　午後 1:00 ～2:30
定員：抽選 20 名
身近な問題である「相続」と「財産管理」について弁護士が丁寧に解説します。遺言の書き方や託す相手など、将来の為の基礎知識です。
講師：千田 賢 氏(弁護士)

相続と財産管理 個別相談会
12月16日(金)　午後 2:40 ～5:05
定員：抽選 5 名
相続と財産管理講座の後、お一人25分程度の個別相談ができます。講師:千田 賢 氏(弁護士)
①2:40～ ②3:10～ ③3:40～ ④4:10～ ⑤4:40～

要申込

11月25日(金)受付開始 先着順・定員になり次第締切

クリスマス飾り作り
12月21日(水)　午後 3:30 ～4:30
定員：先着 10 名
クリスマス飾りを、子ども家庭支援センターの児童と一緒に作って館内に飾りましょう！

要申込

12月5日(月)受付開始 ～12月21日(水)締切・抽選(12月22日当選発表)

ゆったりヨガ
1月 14・21・28日/2月 11・18・25日
3月 4・18・25日　いずれも(土) 全9回
午前 9:30 ～11:00 定員：抽選 12 名
初めての方もどうぞ。ヨガのポーズや呼吸法でリラックスしましょう。
講師：中島 希依 氏(ヨガインストラクター)
持ち物:ヨガマット(無くても可)、タオル、飲物

▼▼ 1月～3月の体操3クラス ▼▼

講師：宮﨑 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)
※曜日、時間帯を変更しています。ご注意ください。

のびのび体操クラス　強度:★★★
1月4日～3月29日 毎週水曜日 全12回
午後 1:30 ～3:00 定員：抽選 18 名
多めに身体を動かしたい方向け。立位も交えセラバンドを使用。**※2月22日はお休み。**

じっくりストレッチ体操クラス 強度:★★
1月5日～3月23日 毎週木曜日 全12回
午前 10:00 ～11:30 定員：抽選 18 名
ストレッチが中心。怪我予防につなげます。

健やか体操クラス 強度:★
1月6日～3月24日 毎週金曜日 全12回
午前 10:00 ～11:30 定員：抽選 18 名
ロコモ予防を目的としたゆったりとした体操。

※お申込みはお電話・FAXもしくは当館事務所にて承ります。
※当選発表については、当選の方にのみご連絡します。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！ ▶▶▶▶

12 月の予定　北新宿第二地域交流館

日	月 ゆ	火 ゆ	水 ゆ	木 ゆ	金 ゆ	土 ゆ
「※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。 北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45 開催しています！				1 じっくり ストレッチ⑨ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	2 朝イチ！太極拳⑦ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了 フランス語入門③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 ミニ寄せ植え 午後2:00～3:30 ※受付終了	3 のびのび体操⑨ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了
4 映画鑑賞会 「元禄快挙余譚」 午後1:30～ ※当日参加OK	5 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	6 	7 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 スローエアロビック 午後1:30～2:30 ※要申込み 受付は11月29日までです。	8 羊毛フエルト講座 午前10:00～12:00 ※要申込み 受付は11月29日までです。 じっくり ストレッチ⑩ 午前10:30～12:00 ※受付終了	9 朝イチ！太極拳⑧ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑩ 午前10:30～12:00 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	10 のびのび体操⑩ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
11 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	12 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	13 顔たるみ解消講座 午前10:30 ～11:30 ※要申込み ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	14 脳はつらつ教室 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	15 じっくり ストレッチ⑪ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 	16 朝イチ！太極拳⑨ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑪ 午前10:30～12:00 ※受付終了 フランス語入門④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 相続と財産管理 午後1:00～2:30 個別相談会 午後2:40～5:05 ※要申込み	17 のびのび体操⑪ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 2 月分 団体利用申請 受付開始
18 	19 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	20 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	21 脳はつらつ教室 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 クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ※要申込み	22 じっくり ストレッチ(終) 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	23 朝イチ！太極拳(終) 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了 クリスマス音楽会 午後2:00 ～3:30 ※当日参加OK	24 のびのび体操(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
25 ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:40 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	26 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	27 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK 唱歌や童謡を歌う 出張♪歌声サロン 午後2:00～3:00 ※当日参加OK	28 ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※脳はつらつ教室はお休みです。	29 12月29日～1月3日は 休館いたします。 新年は1月4日(水)より 平常どおり開館いたします。	30	31

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 ゆ　女性…月・水・金曜 ゆ

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　：12月12日(月)
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。
料金は 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。

唱歌や童謡を歌う ～出張♪歌声サロン～

今月のみ開催！

12月27日(火)　午後　2:00　～3:00
定員：当日先着 30名
ピアノ伴奏に合わせて季節の歌や唱歌・童謡を、皆さんで気軽に歌います。また、発声練習では外国の言葉で音階を歌ってみます。一緒に声を出し気持ち良く歌いましょう！
講師: 井上 麻美 氏(ボランティア)



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。

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。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
12月 10日・24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！

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
12月 13日・27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 「にわとりとひよこ」
12月21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
来年(酉年)の干支にちなんだ可愛らしい題材。
折り図を見ながら一緒に折りましょう。
持ち物: 折り紙(無くても参加できます。)

北第二☆毎日体操　毎日午後12:15～12:45
定員：当日先着 20 名程度
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。

映画鑑賞会「元禄快挙余譚土屋主税雪解篇」
12月4日(日)　午後　1:30　～
1937年/日本 モノクロ/60分
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。

理論と実践 カラオケ歌唱講座
12月 5日・26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
カラオケ教室がサロンになりました。機器の扱いや、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。講師：藤田 友和氏
(ボーカルスクールI-RO-HA代表)

脳トレ教室
12月 9日(金)・20日(火)
午後1:30～3:00　　定員：当日先着 20名
職員が講師となり様々なゲーム、問題に挑戦。
楽しく脳を活性化します！

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日
12月 11日・25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。

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
12月 14日・28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
12月25日(日)　※毎月第4日曜日
午前 10:30～11:40 定員：当日先着12名
講師は中国人留学生！普段の生活や年中行事、音楽やテレビの世界など、毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。講師:謝 姝琳 氏
李 穎璇 氏、謝 継香 氏 (NPO法人永徳堂)
※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

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に内容を工夫。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。