北新宿第二地域交流館だより 10月号

第 31 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。

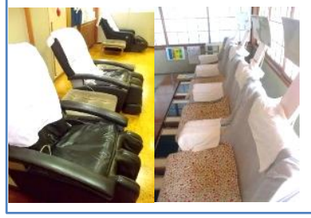
休館日は年末年始だけ。土日祝日も開いています。
初めての方も簡単な手続きでご利用いただけます。

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。

9月に開催した催し（一部）


9月16日
世界に１つのメモ帳作り
不要チラシでメモ帳作り
をしました。



9月18日
日曜サロンコンサート
フルートと弦楽の音色
に酔いしれました。

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。

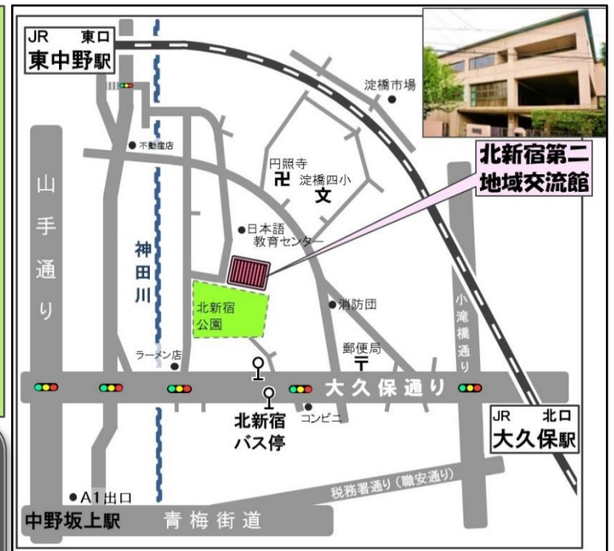
ホームページでも様々な情報をお伝えしています。ご覧ください。
URL→ http://kita-shinjuku.foryou.or.jp/
もしくは、「北新宿第二地域交流館」で検索してください。

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

平成28年度 第2回 利用者懇談会


にご参加ください。

10月28日(金)
午後3:00～4:00

よりよい館運営のために、ご利用者の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：館の利用ルールについて、
団体サークルについて　他

★第21回★ きたさんまつり



10月16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！10月5日(水)から模擬店などの事前券配布(600名まで)があります。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



お申込不要の催し



ホクホク 落語会
10月23日(日)
午後　2:00　～3:00　定員：当日先着 30名
社会人落語サークル「チームたくわん」の皆様による古典落語をお楽しみください。

要お申込み･先着順の講座

9月25日(日)受付開始
～定員になり次第締切・先着順

気持ちはアーティスト～クレパスで挑戦
10月26日(水)　午後　3:30　～5:00
定員：先着　12　名
子ども家庭支援センターの児童と一緒にクレパスを使って絵を描きます。どんなものを描くかは当日のお楽しみ！難しく考えず、思いのままアートを楽しみましょう♪
講師:酒井 道久 氏(彫刻家/元埼玉県立大学教授)

要お申込み･抽選の講座

※お申込みはお電話・FAXもしくは当館事務所にて承ります。

10月5日(水)受付開始
～10月13日(木)締切・抽選(10月14日当選発表)

感染症対策講座
10月21日(金)　午後　2:00　～3:00
定員：抽選　20　名
インフルエンザやノロウイルスについて基礎知識と最新の情報を学んで、今から予防対策を心がけましょう！！
講師:佐藤 太一 氏(東新宿保健センター 保健師)

9月25日(日)受付開始
～10月8日(土)締切・抽選(10月9日当選発表)

ロコモ予防講座「体幹鍛えて腰痛予防！」
10月14日(金)　①午後2:00～2:45
定員：各回抽選 15名　②午後3:00～3:45
体の仕組みと正しい運動を学びます。簡単な講義後、イスに座って運動。2部入替制です。
講師：井上 亮馬 氏(AIONメディカルスタジオ)

※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！ ▶▶▶▶

10 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。			**高齢者マッサージサービス（有料）** **日　程　：10月3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 お申込みください。。 料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。			1 のびのび体操① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了
2 映画鑑賞会 「カサブランカ」 午後1:30～ ※当日参加OK	3 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 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	4 	5 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	6 じっくり ストレッチ① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	7 朝イチ！太極拳① 午前9:15 ～10：15 ※受付終了 健やか体操① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	8 のびのび体操② 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
9 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	10 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 ※イキイキ体操は お休みです。	11 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	12 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	13 じっくり ストレッチ② 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	14 朝イチ！太極拳② 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操② 午前10:30～12:00 ※受付終了 ロコモ予防講座 「腰痛予防」 ①午後2:00～2:45 ②午後3:00～3:45 ※要申込み	15 のびのび体操③ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了
16 きたさん まつり 午前11:00 ～午後1:30	17 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	18	19 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	20 じっくり ストレッチ③ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	21 朝イチ！太極拳③ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 感染症対策講座 午後2:00 ～3:00 ※要申込み	22 のびのび体操④ 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 12 月分 団体利用申請 受付開始
23 ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:40 ※当日参加OK ホクホク落語会 午後2:00 ～3:00 ※当日参加OK ※カラオケ開放 はお休みです。	24 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	25 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	26 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 気持ちはアーティスト ～クレパスで挑戦 午後3:30 ～5:00 ※要申込み	27 じっくり ストレッチ④ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	28 健やか体操④ 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 利用者懇談会 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※朝イチ！太極拳 はお休みです。	29 ※のびのび体操 はお休みです。
30	31 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 ※イキイキ体操は お休みです。					



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。

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
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（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。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せる時間です。



ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
10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！

カラオケ開放 ※今月は1回のみです。
10月9日(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
10月 10日・24日・31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)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
10月 12日・26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　New！
10月 23日(日)　※毎月第4日曜日
午後 10:00～11:40 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
※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

映画鑑賞会 「カサブランカ」
10月2日(日)　午後 1:30 ～
1942年/アメリカ
モノクロ/103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。

脳トレ教室 ※開催時刻にご注意ください。
10月9日(日)　午前10:00～11:30
10月28日(金)午後1:30～3:00
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 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。)





おりがみ広場　「いろんな折鶴」
10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
折り図を見ながら折ります。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。