

## 北新宿第二地域交流館の設備

木々の眺めが心地よい館内。ゆっくり読書やご友人とのお話しにも最適。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2台  
ご自由にご利用いただけます。  
※混雑時は譲り合ってください。

## 11月に開催した催し(一部)



11月10日  
ポッチャ交流試合  
西新宿シニア活動館の方と交流試合をしました。

11月14日  
秋のごみゼロ散歩  
紅葉深まる神田川沿いを清掃して歩きました。

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

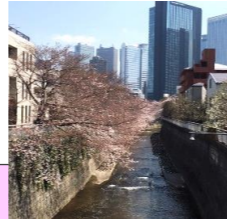
- 開館時間 午前9:00～午後6:00
- 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
- 個人利用 60歳以上の新宿区民の方  
初めてご利用になる方は利用証を発行しますので、住所と年齢が確認できるもの(健康保険証等)を持参し、受付にて申請をおこなってください。
- 団体利用 60歳以上の新宿区民の方が過半数である、5名以上の団体  
団体登録のうえ、部屋の団体利用ができます。詳しくはお問い合わせください。

## 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 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

## 協賛イベントのご案内

主催: 柏木地区協議会  
協賛: 北新宿第二地域交流館  
北新宿図書館



### 講座 柏木の歴史今昔 ～屏風絵に見る柏木の史跡～

12月2日(土) 午後1:30～3:30  
定員: 当日先着30名 参加費: 無料  
会場: 柏木地域センター 地下1階会議室1AB  
「柏木・角筈一目屏風」に描かれ、現在も残る史跡や、発掘された遺跡などから、柏木地域の歴史の変遷を新宿区学芸員と一緒に考えます。  
○柏木の地形と先史・古代の遺跡  
○鎧神社・円照寺と柏木村字本村  
○神田川・青梅街道と柏木淀橋町、柏木成子町

※対象: 新宿区民(小学3年生以下は保護者同伴)  
※この催しの会場は「柏木地域センター」です。  
当日直接、会場までお越しください。  
事前のお申込みは不要です。

お問合せ先: 柏木地区協議会事務局  
電話03-3363-3641(受付: 午前10:00～午後5:00)



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 12月号

第45号  
2017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。

休館日のお知らせ 12月29日(金)～1月3日(水)の期間は、年末年始の休館日です。  
新年は1月4日(木)より、平常どおり開館いたします。

お申込み不要の催し 当日直接お越しください。

## クリスマス音楽会

12月17日(日) 午後1:30～3:15  
定員: 当日先着30名  
歌やコカリナアンサンブルの演奏、朗読などでクリスマスを楽しみましょう!  
出演: ささきけいこ(ボーカル)、  
当館サークル La Vie en Rose(フランス語の歌)、  
東京アナウンス学院 放送声優科学生(朗読)、  
ゆるがるれ(コカリナ)



要お申込み・抽選の催し

▼11月25日(土)受付開始  
～12月7日(木)締切(12月8日当選発表)

## 体験! ネイルケアで指先美人

12月15日(金) 午後2:00～4:00  
定員: 抽選6名 材料費: 500円  
ヤスリで整え美しく健康的な爪に! 好きな色のマニキュアで心も明るく! プロのネイリストが丁寧に指導するので、初めてでも安心です♪  
※使用したヤスリはお持ち帰りいただけます。  
講師: 清代 良子氏(福祉ネイリスト)

▼12月5日(火)受付開始

～12月19日(火)締切(12月20日当選発表)

## イスでヨガ! ルーシーズヨガ体験会

1月17日・24日 いずれも(水) 全2回  
午後2:00～3:00 定員: 抽選15名  
イスに座って行うタイ式ヨガ。初めての方も大歓迎。タイ在留の経験談やタイ文化についてのお話もあります。講師: AKIKO(アキコ)氏(タイ式ヨガインストラクター)

## のびのび体操 強度: ★★★

1月10日～3月28日 毎週水曜日 全12回  
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 強度: ★★

1月11日～3月29日 毎週木曜日 全12回  
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 強度: ★

1月12日～3月30日 毎週金曜日 全12回  
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。

いずれも 午前10:00～11:30、定員: 抽選18名  
講師: 宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

要お申込み・先着順の催し

▼お申込み受付中～定員になり次第締切

## 弁護士による 相続と財産管理の基礎知識講座

12月8日(金) 午後2:00～3:30  
定員: 先着20名 ※追加募集中です。  
遺言の残し方や、財産管理など身近な問題を弁護士が解説。講師: 千田 賢 氏(弁護士)

▼11月25日(土)受付開始～定員になり次第締切

## ポッチャで遊ぼう! @淀四小学校

12月13日(水) 午後3:00～4:00  
定員: 先着9名 会場: 淀橋第四小学校体育館  
淀四小の児童とポッチャを通じて交流します!  
持ち物: 室内シューズまたは上履き(無ければスリッパでも可) ※集合は午後2:40に当館へ。

## 児童交流 北×北(ホクホク)ぬり絵クラブ

12月26日(火) 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ぬり絵をします! 持ち物: 色鉛筆など、お好きな画材(画材はお持ちでなくても参加できます。)

※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。

※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!





# 12月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
● カレンダーに載っている催しについて					1	2
「☆お申込みください」とある催しは、事前のお申込みが必要です。詳しくは、オモテ面をご覧ください。					「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日お越しください。詳しくは右側のページ、またはオモテ面をご覧ください。	
「※受付終了しました」とある催しは、お申込みの受付をすでに締め切りました。当日参加はできません。						
3	4	5	6	7	8	9
映画鑑賞会「三十四丁目の奇跡」 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	はじめての手話講座① 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 相続と財産管理の基礎知識講座 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。 財産管理個別相談 午後3:40～5:00 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 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	脳の元気度チェック結果返却 午前10:00～ ※受付終了しました。 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⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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 ポッチャで遊ぼう @淀四小 午後3:00～4:00 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ネイルケアで指先美人 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	2月分団体利用申請受付開始
17	18	19	20	21	22	23
クリスマス音楽会 午後1:30～3:15 ◎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	はじめての手話講座② 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	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 児童交流 北×北ぬり絵クラブ 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	12月29日～1月3日は年末年始の休館日です。 ※新年は、1月4日から通常どおり開館します。		

**北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催!**

**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：12月13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**  
毎日午後12:15～12:45

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。  
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。

### 脳トレ教室

12月 9日(土) 午前10:00～11:30  
19日(火) 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  
12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 おさらいの回

12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  
11月の「寿鶴」や最近折った題材をおさらいしましょう。折り図があればご持参ください。  
持ち物：折り紙(無くても参加できます。)

### 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「三十四丁目の奇跡」

12月3日(日) 午後 1:30～1947年/アメリカ  
定員：当日先着 30名  
モノクロ/96分  
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  
12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  
12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。

### 理論と実践 カラオケ歌唱講座

12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RO-HA代表)

### ボランティアサロン

◎毎月第2・4水曜日  
12月 13日・27日  
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! 年中行事や音楽の世界など、毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。12月のテーマは「春節の過ごし方」。  
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