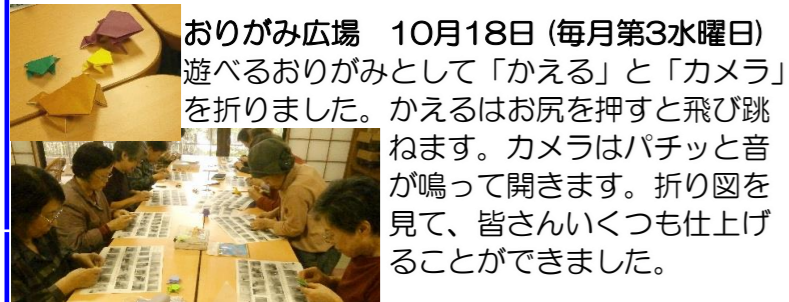


9月・10月に開催した催し(一部)



**陶芸講座**  
9月29日・10月13日・20日  
先生の指導のもと、粘土で形を作り、絵付けもしました。皆さん、お気に入りの器ができたようです。



**おりがみ広場** 10月18日(毎月第3水曜日)  
遊べるおりがみとして「かえる」と「カメラ」を折りました。かえるはお尻を押すと飛び跳ねます。カメラはパチッと音が鳴って開きます。折り図を見て、皆さんいくつも仕上げることができました。



**きたさんまつり(共催事業)**  
10月15日  
子どもたちが主体となって、手作り小物や駄菓子などの模擬店を実施。けん玉の披露もありました。あいにくの雨模様でしたが、多くの方にご来場いただきました!



**体操講座** 毎週水・木・金曜日  
10~12月のサイクルがスタートしました。初回は講師からの案内と体力測定も実施。3ヶ月かけて、筋力や柔軟性の維持向上を目指します。

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★



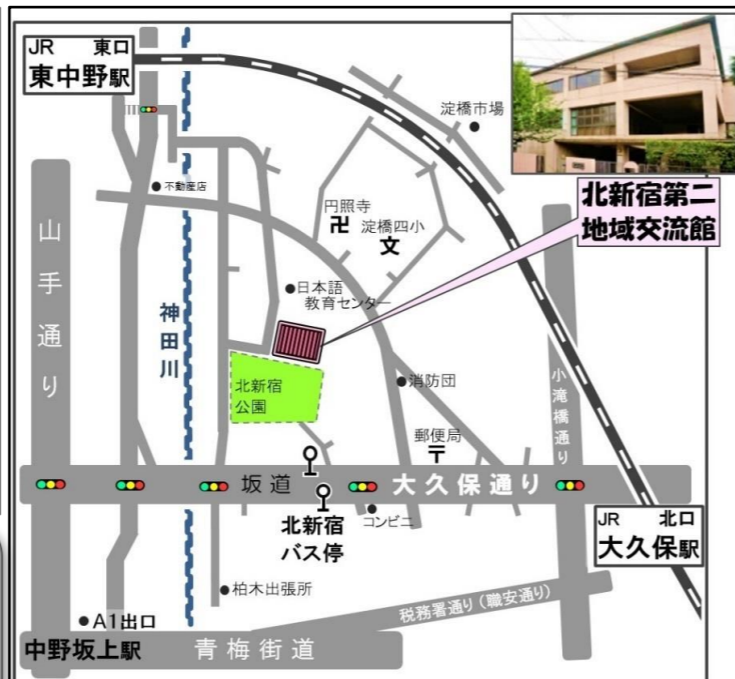
このQRコードをスマートフォン等のバーコードリーダーで読み取ると、簡単にアクセスできます。

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44号  
2017年  
11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 当日直接お越しください!

**神田川 秋のごみゼロ散歩** 11月14日(火)  
午前 10:30 ~ 11:30 定員: 当日先着10名  
新宿区秋の地域ごみゼロ運動! 館周辺や神田川沿いのごみ拾いを行います。10:15 当館集合。

**ハーモニカと歌おう♪**  
11月19日(日)  
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着30名  
音色にあわせて、いっしょに歌いましょう!  
演奏: 音楽サークルlandante(アンダンテ)

**高齢者総合相談センター出張相談** 11月13日(月) 午前11時~12時  
個別相談も承ります。暮らしのお困りごとなど、お気軽にどうぞ。

要お申込みの催し ※お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申込みください。

11月5日(日)受付開始  
~11月18日(土)締切・抽選(11月19日当選発表)

**おしゃれなミニ寄せ植え**  
12月1日(金) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員: 抽選 18名 材料費: 800円  
陶芸家の作品に植物を寄せ植えします♪  
講師: 奥谷悦子氏(陶芸インストラクター)  
持ち物: ハサミ(花用でなくても可)、エプロン、ゴム手袋(使い捨て可)、作品を持ち帰る袋

11月7日(火)受付開始~先着・定員になり次第締切

**児童交流 クリスマス飾り作り**  
11月22日(水) 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、クリスマスのオーナメントを作って交流します!

11月8日(水)受付開始~先着・定員になり次第締切

**脳活★はじめての手話講座**  
11月21日、12月5・19日  
1月16・30日、2月6・20日  
3月6・20・27日 いずれも火曜日 全10回  
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 先着 12名  
テキスト代: 1500円(12月5日にご持参ください)。初心者向け手話講座のコースです。  
講師: 新宿区聴覚障害者協会

**冬の感染症対策講座** 11月17日(金)  
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 先着 30名  
インフルエンザやノロウイルスの対策を学びます。また、予防に大切な「免疫力」を生活の中でいかに高めるかについてのお話も。必聴!  
講師: 尾崎幹子氏(看護師)

**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  
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)  
※個別相談は下の欄↓をご参照ください。

**午後の健康タイム ~入浴のお話と体操~**  
11月22日(水) 午後 2:00 ~ 3:00  
定員: 先着 15名  
この時季に聞いておきたい「冬の入浴のポイント」のお話と、気軽にできる手ぬぐいを用いたストレッチ体操。講師: 鈴木友子氏(看護師)

11月7日(火)受付開始  
~11月23日(木)締切・抽選(11月24日当選発表)

**相続と財産管理 個別相談** 12月8日(金)  
午後 3:40 ~ 5:00 定員: 抽選 4名  
お一人20分まで。時間枠は以下の通り。  
①3:40~ ②4:00~ ③4:20~ ④4:40~  
「相続と財産管理の基礎知識講座」ご参加の方に限ります。講師: 千田賢氏(弁護士)

**脳の元気度チェック** 11月28日(火)  
午前 10:00 ~ 11:30 定員: 先着 15名  
認知症予防に役立つ検査「ファイブコグテスト」を受けてみましょう。今のご自身の脳について、得意分野・苦手分野を知りましょう!  
※結果返却と解説は12月12日(火)午前10時~

※抽選講座の当選発表は、当選の方のみご連絡します。


この他にも参加者募集中の催しがあります。▶▶

# 11月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<b>高齢者マッサージサービス (有料)</b> 日程：11月1日(水) / 24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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。			のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	
	5	6	7	8	9	10
		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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	はじめての手話講座(単回) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。
映画鑑賞会 「一人息子」 午後1:30～ ◎当日参加OK			ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK		ポッチャ交流試合 午後2:00～3:30 ※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
	12	13	14	15	16	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 高総相出張相談 午後1:00～4:00 ◎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 高総相出張相談 午後1:00～12:00 ◎当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK	のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。
カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎当日参加OK		高総相出張相談 午後1:00～12:00 ◎当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK	神田川秋のごみゼロ散歩 午前10:30～11:30 ※集合は10:15 ◎当日参加OK	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		冬の感染症対策講座 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。
	19	20	21	22	23	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	はじめての手話講座① (ファイブコグテスト) 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。
ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00～3:00 ◎当日参加OK		高総相出張相談 午後1:00～12:00 ※当日参加OK		午後の健康タイム 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。		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	児童交流クリスマス飾り作り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。		囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK
	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	脳の元気度チェック 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。		

北第二☆毎日体操は、毎日 12:15～12:45開催 ◎当日参加OK!

**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。




「☆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、直接お越しください。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。


「※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。当日の参加はできません。

## 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。運動の仲間にも出会えますよ。



**映画鑑賞会「一人息子」**  
 11月5日(日) 午後1:30～  
 定員：当日先着 20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。

1936年/日本モノクロ/87分

**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。

**ボランティアサロン** ※毎月第2・4水曜日  
 11月8日・22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?

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
 11月14日・28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。)

**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
 11月11日・25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!

**おりがみ広場「折り羽鶴」**  
 11月15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  
 折り図を見て折ります。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。)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
 11月12日・26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。


**脳トレ教室**  
 11月6日(月) 午後1:30～3:00  
 25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!



**理論と実践 カラオケ歌唱講座**  
 11月13日・27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)

**ニイハオ! 中国語サロン**  
 11月26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! 歴史・慣習や日常生活など、毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。11月のテーマは「数字の意味」。  
 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。