

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。

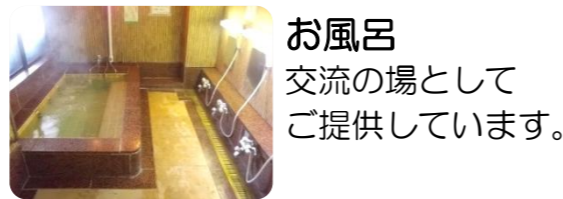
休館日は年末年始だけ。土日祝日も開いています。  
初めての方も簡単な手続きでご利用いただけます。

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。)



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。



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。

7月に開催した催し (一部)



7月5日～  
体操3講座  
6月で修了し、7月から新  
たなクールに入っています。

7月19日  
成年後見制度入門  
制度の仕組みについて  
学びました。

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。



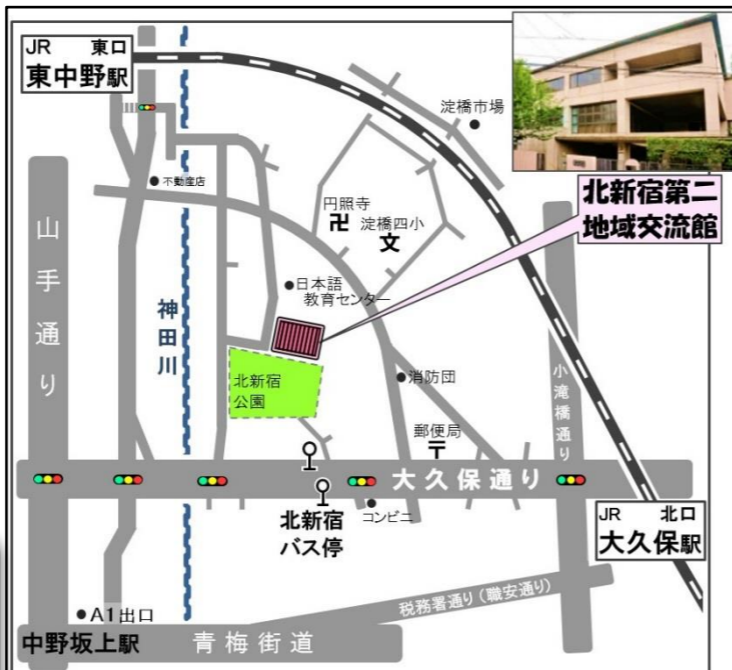
こちらのQRコードを  
携帯電話等のバーコード  
リーダーで読み取ると、  
ホームページにアクセス  
できます。

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  
FAX: 03-3369-0081 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

北新宿第二  
地域交流館だより

第 41 号  
2017 年  
8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。

熱中症に気をつけて!

- ・こまめな水分補給。食事規則正しく。
- ・適切にエアコンを使いましょう。
- ・温度計で部屋の温度を知りましょう。
- ・帽子や日傘で、直射日光を避けましょう。
- ・熱い風呂、長湯は避けましょう。
- ・体力を過信せず、無理はやめましょう。

まちなか避暑地実施中! 暑い日は当館へ。  
9月30日まで。※期間中はどなたでもご来館いただけます。

お申込み不要の催し

当日お気軽にご参加ください。小学生の参加できる  
催しもあります。ぜひお孫さんと一緒に♪

盆踊り練習会

8月2日(水) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員: 当日先着 10名 (児童を除く)  
8月5日、6日の「北新宿公園盆踊り大会」  
に向けて、子ども家庭支援センターの児童  
と一緒に盆踊りの練習をしましょう♪  
※新宿区在住の小学生およびご家族の  
方もご参加いただけます。

北新宿を冷まそう! 打ち水大作戦

8月9日・23日・30日 いずれも(水)  
午後 4:00 ~ 4:20 定員: 当日先着10名  
子ども家庭支援センターの児童と一緒に  
打ち水をします。暑い夏を少し涼しく♪  
※新宿区在住の小学生およびご家族の  
方もご参加いただけます。

詐欺を撃退! 演劇で防犯講座

8月11日(金)  
午後 1:30 ~ 2:30 定員: 当日先着30名  
今問題の、悪質な「勧誘販売・訪問販売」商法  
やその対処を、当館朗読講座でお馴染みの専門  
学校生が、オリジナルの演劇を通してご紹介し  
ます。防犯クイズコーナーもあります。  
出演: 東京アナウンス学院放送声優科学生

※特にことわりのあるものを除き、対象は  
60歳以上の新宿区民の方です。

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!

要お申込み・先着順の講座

夏休み電気実験教室

8月15日(火) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員: 先着 10名 (児童を除く)  
レモン電池と備長炭電池を作り、実験を通して  
電気の仕組みを学びます。  
対象: 新宿区在住の60歳以上の方、新宿区  
在住の小学生およびご同伴のご家族  
講師: 飯塚 邦彦氏(一財)関東電気保安協会

◆お申込受付中~8月10日(木)締切  
または定員になり次第締切

知って安心! 新宿シニアライフ講座

8月25日(金) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員: 先着 30名  
加齢に伴う体の変化と、気をつけたい  
病気や怪我、困ったときに活用できる  
施設やサービスについて学びます。  
講師: 柏木・角筈高齢者総合相談センター

◆8月7日(月)受付開始~定員になり次第締切

みんなでポッチャ 9月4日(月)

午後 2:00 ~ 3:30 定員: 先着 12名  
国際大会も開かれる注目の競技。誰でも楽  
しめる簡単なルールで行います。親しみや  
すい競技です。ポッチャで遊びましょう!

◆8月15日(火)受付開始~定員になり次第締切

要お申込み・抽選の催し

手話ダンス体験講座

8月20日(日) 午前 10:30 ~ 11:30  
定員: 抽選 15名  
歌詞の内容を手話で表現し、音楽に合わせて  
踊ります。手話の経験がなくても大丈夫です!  
まずは実際に体験してみましょう♪


◆8月5日(土)受付開始~8月12日(土)締切・抽選  
(※当選発表は8月13日に当選の方にのみ連絡)

※「要お申込み」の催しについては、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。

# 8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	5
 <p>北第二☆毎日体操は毎日12:15~12:45開催です!</p>		朗読体験会① 午前10:00~11:30 ※受付終了 みんなでポッチャ 午後2:00~3:30 ※要申込み	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了 盆踊り練習会 午後3:30~4:30 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了	
6	7	8	9	10	11	12
映画鑑賞会 「禁じられた遊び」 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	朗読体験会② 午前10:00~11:30 ※受付終了 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⑥ 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 打ち水大作戦② 午後4:00~4:20 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了 詐欺を撃退! 演劇で防犯講座 午後1:30~2:30 ※当日参加OK	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
13	14	15	16	17	18	19
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 高齢者総合相談センター出張相談 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	夏休み 電気実験教室 午後2:00~3:30 ※要申込み	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	<p>※この週の体操講座はお休みです。 (のびのび体操、じっくりストレッチ、健やか体操)</p> 		
20	21	22	23	24	25	26
手話ダンス 体験講座 午前10:30~11:30 ※要申込み	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	朗読体験会③ 午前10:00~11:30 ※受付終了 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⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了 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 打ち水大作戦③ 午後4:00~4:20 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了 新宿シニアライフ講座 午後2:00~3:30 ※要申込み	10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
27	28	29	30	31	<p>「※要申込み」の講座・催しは、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。</p> <p>「※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。</p>	
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	朗読体験会(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了	のびのび体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了 打ち水大作戦④ 午後4:00~4:20 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ※当日参加OK		

**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 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：8月23日(木)  
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  
お申込みください。  
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。

**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。運動のお仲間にも出会えますよ。



**映画鑑賞会「禁じられた遊び」**  
8月6日(日) 午後1:30~ 1951年/フランスモノクロ/87分  
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。

**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。


**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
8月8日・22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。)

**高齢者総合相談センター出張相談**  
8月14日(月) 午前11:00~12:00  
5,8,11,2月の年4回、第2月曜日イキイキ喫茶内で事業告知や交流を、個別相談を談話室Bで行います。



**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
8月12日・26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!

**ボランティアサロン** ※毎月第2・4水曜日  
8月9日・23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、館内飾りつけ製作など気軽にボランティア活動を始めてみませんか?

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
8月13日・27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**  
8月12日(土) 午前10:00~11:30  
8月31日(木) 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!





**理論と実践 カラオケ歌唱講座**  
8月14日・28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)

**おりがみ広場「紙ひこうき」** 小学生参加可  
8月16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  
ゆらゆら飛ぶ紙ひこうき。宙返りもできます。持ち物：折り紙(無くても参加できます。)  
※今月のみ、新宿区在住の小学生および同伴のご家族の方もご参加いただけます。

**ニイハオ! 中国語サロン**  
8月27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! 年中行事など、毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。8月のテーマは「中国の特別な風習」。  
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。