

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。

5月に開催した催し (一部)



5月11日
カーネーション作り
「母の日」の花を子ども
たちと一緒に作りました。



5月21日
北新演芸会
中国武術演舞と落語を
楽しみました。

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39号
2017年
6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。

みんなで運動会 参加者募集中

地域の運動会です。ぜひご参加ください。

日時: 6月3日(土) 午前9:30~12:30

会場: 淀橋第四小学校 校庭 (雨天時は体育館)

お申込み: 北新宿子ども家庭支援センター (当館隣)

※お電話でのお申込みはできません。

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

▼こちらはお申込み不要です▼
お気軽にご参加ください!

神田川ごみゼロ散歩

5月30日(火) 集合10:15

午前 10:30 ~ 11:30 定員: 当日先着10名

5月30日はゴミゼロデー!

「新宿区一斉道路美化清掃」実施日です。

当館周辺や神田川沿いの清掃を行います。

要お申込み・先着順の講座 5月25日(木) 受付開始~定員になり次第締切

ポッチャで遊ぼう! <児童交流>

6月7日(水) 午後 3:30 ~ 4:30

定員: 先着 10名

「ポッチャ」という、赤と青のボール
を投げたり転がして、目標の白ボール
に近づけるゲームを、子ども家庭支援
センターの児童たちと行います。イス
に座ったままでもできます!



今注目の競技!

夏をのりきる! 熱中症の予防と対策

6月9日(金) 午後 2:00 ~ 3:00

定員: 先着 20名

本格的に暑くなる前に熱中症の正しい
予防法を学びましょう! 経口補水液の
作り方の実習も行います。

持ち物: 空のペットボトル(500ml)

講師: 尾崎 幹子 氏(看護師)



要お申込み・抽選の講座

6月1日(木) 受付開始

~6月15日(木) 締切・抽選

(6月16日 当選発表)



体操講座 7月~9月のコース

講師: 宮崎 瑞巳/介護予防運動指導員(当館職員)

健やか体操 強度:★

7月 7・14・21・28日

8月 4・11・25日

9月 1・8・15・22・29日

毎週金曜日(8月18日はお休み) 全12回

午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18名

日常の動きに着目し、ゆったりした体操を行
います。ほとんどイスに座って行
います。

じっくりストレッチ体操 強度:★★

7月 6・13・20・27日

8月 3・10・24・31日

9月 7・14・21・28日

毎週木曜日(8月17日はお休み) 全12回

午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18名

筋肉をじっくり伸ばし、怪我の予防につなげる
体操を行います。

のびのび体操 強度:★★★

7月 5・12・19・26日

8月 2・9・23・30日

9月 6・13・20・27日

毎週水曜日(8月16日はお休み) 全12回

午前 10:00 ~ 11:30 定員: 抽選 18名

セラバンドを使用し、筋力維持・アップを目的
とした体操を行います。

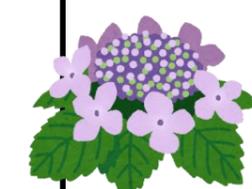
※「要お申込み」の講座は、お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申込みください。

※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!

6月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<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> <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>				じっくりストレッチ⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了	みんなで運動会 会場:淀橋第四小学校 午前9:30~12:30 ※要申込み
4	5	6	7	8	9	10
映画鑑賞会「雨に唄えば」 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		のびのび体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了 ポッチャで遊ぼう! 午後3:30~4:30 ※要申込み	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了 熱中症の予防と対策 午後2:00~3:00 ※要申込み	囲碁・将棋サロン 午後2:00~4:00 ※当日参加OK
11	12	13	14	15	16	17
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	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	のびのび体操⑩ 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 気軽に川柳講座③ 午後1:00~3:00 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ※当日参加OK	じっくりストレッチ⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了	
18	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		のびのび体操⑪ 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	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了	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
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	のびのび体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座(終) 午後1:00~3:00 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ※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	健やか体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了	



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
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: 6月14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事前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
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。



映画鑑賞会「雨に唄えば」

6月4日(日) 午後1:30~
定員: 当日先着 30名
1952年/アメリカ カラー/101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

6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!

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

6月11日(日)・24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!

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日

6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、好きな歌をお楽しみください。

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

6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

6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
題材は館内ポスターでお知らせします。頭の体操にもなりますよ。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。)

理論と実践 カラオケ歌唱講座

6月12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
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

6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?

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。