

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。

4月に開催した催し (一部)



4月4日
新宿歴史博物館見学ツアー
職員の方の解説を聞きなが
見学しました。



4月21日
ハーモニカと歌おう
演奏に合わせて懐かしい
歌を合唱しました。

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

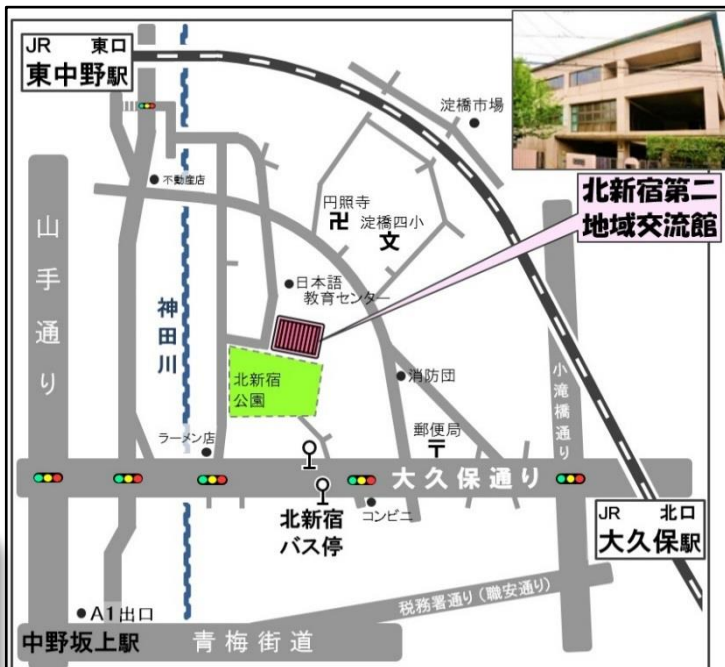
TEL: 03-5348-6751

FAX: 03-3369-0081

E-mail: kitashinjuku@foryou.or.jp

指定管理者: 社会福祉法人 奉優会

※受付時間
午前9時～午後6時



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 38 号

2017 年

5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。

高齢者総合相談センター出張相談

5,8,11,2月の年4回 第2月曜日 午前11時～12時
イキイキ喫茶内で事業等の告知・交流を、個別相談は
談話室Bにて行います。今月は5月8日(月)に開催です。

神田川ごみゼロ散歩 5月30日(火)

「ごみゼロデー新宿区一斉道路美化清掃」当館周辺、
神田川沿の清掃を行います。申込不要。参加希望の
60歳以上の新宿区民の方は午前10:15当館集合。

平成29年度 第1回 利用者懇談会 にご参加ください。



5月22日(月)
午前11:00～12:00

★館をよりよくしていく為の大切な懇談会です。
当館をご利用のどなたでもご参加いただけます。
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

お申込み不要・当日参加可能な催し 当日お気軽にお越しください。



北新演芸会

5月21日(日)

午後 1:30 ～ 3:00 定員: 当日先着 30名
社会人落語家による落語の高座と、学生クラブ
による中国武術の演舞をお楽しみください。
落語は全日本学生落語選手権ベスト8経験もあ
る実力派。若さ溢れる武術の演舞も必見です。
出演: 桜美林大学落語研究部OBの皆さま(落語)
烏龍熊猫(うーろんぱんだ: 東放学園中国武術クラブ)

要お申込み・先着順の講座

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。
両講座とも4月25日(火)受付開始～定員になり次第締切



気軽に川柳講座

5月10日・24日 6月14日・28日

いずれも(水) 全4回

午後 1:00 ～ 3:00 定員: 先着 10 名
今の想いや人生の喜怒哀楽を、五七五で気軽に
表現してみましょう。講師: 碓井 達彌氏(北新
川柳会代表)及び北新川柳会の皆さま



おはながみでカーネーション作り

5月11日(木) 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たちと一緒に
母の日に向けて、おはながみでカーネーション
を作ります!

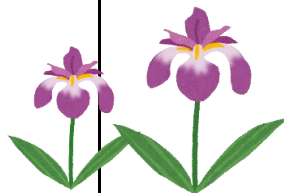
※当館で開催の催しについて

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。

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!



5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	6
	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 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK			
3日「のびのび体操」、4日「じっくりストレッチ」、5日「健やか体操」はお休みとなります。						
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「愛妻物語」 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 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	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⑤ 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 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⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了 おはながみで カーネーション作り 午後3:30～4:30 ※要申込み	健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了	囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
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		のびのび体操⑥ 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	
21	22	23	24	25	26	27
北新演芸会 午後1:30 ～3:00 ※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 利用者懇談会 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⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	7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
28	29	30	31	「※当日参加OK」の講座・催しは お申し込み不要です。 当日直接お越しください。		
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		神田川 ごみゼロ散歩 午前10:30 ～11:30 ※当日参加OK 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了	「※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。		

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：5月10日(水) / 26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。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。

お申し込み不要のサロン こちらの催しはお申し込み不要です。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レ、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。



イキイキ喫茶
毎週月曜日 午前 11:00 ～ 12:00
定員：なし
5月22日(月)のイキイキ喫茶は喫茶内にて利用者懇談会を行います。

映画鑑賞会「愛妻物語」
5月7日(日) 午後 1:30 ～
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。

1951年/日本
モノクロ/96分

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
5月 10日・24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ませんか？

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
5月 13日・27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
5月 14日・28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。

北新宿第二地域交流館の

ホクホクサロンへ行こう！

お申し込み不要、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。



脳トレ教室
5月 3日(水・祝) 午前 10:00～11:30
5月 30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！



理論と実践 カラオケ歌唱講座
5月 8日・22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)

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
5月 9日・23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
5月17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。)

ニイハオ！中国語サロン
5月28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、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。5月のテーマは「中国映画」。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

