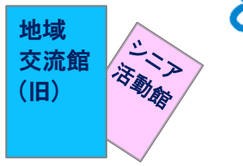
地域交流館をご利用の皆様へお知らせ

利用証の更新手続きをお願いします。

お手元の 利用証(カード)の有効期限は 平成29年3月31日まで です。
引き続きご利用いただくために更新手続きをお願いします。
利用証をお持ちの全ての方が対象です。

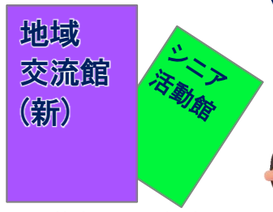
今までのカード



青色　ピンク色

※3月いっぱいで
使えなくなります。

当館事務所にて
更新手続き



紫色　緑色
新しいカード

ご住所と生年月日の確認できるもの
(健康保険証、免許証、写真付き住基カード等)
をご持参ください。

事務所にて、お名前、ご住所、生年月日、
電話番号、緊急連絡先(ご家族、ご親戚等)
をご記入いただきます。



★各団体の代表者様へ
団体登録も更新手続きが必要です。
団体登録申請書、会則、名簿を改めてご提出ください。

個人利用・団体登録ともに更新手続きは
3月1日(水) 受付開始
※4月以降も受け付けております。
※手続きはご利用の各館ごとに必要です。

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



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 3月号

第　36　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。

お知らせ

利用証の更新手続きをお願いします。
3月1日受付開始。館をご利用の全ての方が対象です。詳しくは最終面をお読みください。

館内床補修工事のため、3月5日(日)～7日(火)の3日間 休館いたします。期間中は終日、館をご利用いただけません。ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

お申込み不要の催し

お気軽にお越しください！



日曜弦楽コンサート

3月12日(日)
午後　2:00　～3:15　定員：当日先着 30名
クラシックからおなじみの歌謡曲や唱歌まで、弦楽四重奏ならではの音色でお届け。演奏に合わせて皆さんで歌う歌声サロンの時間も♪
出演：たまでれカルテット(弦楽四重奏)

要お申込みの講座

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。

2月25日(土)受付開始～先着順

みんなで音楽交流会♪　3月22日(水)
午後　3:30　～4:30　定員：先着　10　名
こども家庭支援センターの児童と一緒に音楽を楽しみながら交流！ウクレレの演奏体験も♪

※先着順の講座は定員になり次第締め切ります。

3月8日(火)受付開始～先着順

出張！新宿歴史講座　3月17日(金)
午後　2:00　～3:30　定員：先着　30　名
新宿歴史博物館企画展「新宿の高層ビル群ができるまで～塔の森クロニクル～」に関連して、西新宿超高層ビル群と新宿駅にまつわるお話。
講師：後藤 理加 氏(新宿歴史博物館学芸員)

2月25日(土)～3月10日(金)受付・抽選　外出講座

焙煎工場で学ぶ！おいしい珈琲講座
3月18日(土)　午後　1:20　～3:30
定員：抽選　12　名
豆の焙煎を見学、珈琲の歴史や美味しい淹れ方を教わります。焙煎したての珈琲の試飲も。
中野坂上駅集合。講師：平本 汎 氏(自家焙煎コンサルタント/株式会社ユー・コーヒー)

3月8日(水)～3月18日(土)受付・抽選

やっておこうこの検査うけておこうこのワクチン ～動けるシニアでいるために～
3月29日(水)　午前　10:30　～11:30
定員：抽選　20　名
これだけはやっておくべき！という検査やワクチン、おすすめの食生活などを医師が紹介。
血管年齢と骨密度の簡易測定も実施。
講師: 伊藤 恭太郎 氏(TMクリニック西新宿院長)

※当選発表は各講座の申込み締切日の翌日に、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。

2月25日(土)～3月15日(水)受付・抽選

◆◆ 4月からの体操講座 ◆◆

健やか体操(主に座位)　強度★
4月7日～6月30日 毎週金曜日 ※5月5日は休み

ストレッチ体操(立位あり)　強度★★
4月6日～6月29日 毎週木曜日 ※5月4日は休み

のびのび体操(主に立位)　強度★★★
4月5日～6月28日 毎週水曜日 ※5月3日は休み

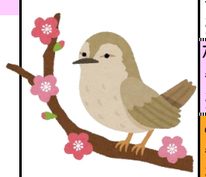
いずれも 午前 10:00 ～ 11:30　全12回
定員：各コース 抽選 18 名
講師：宮崎 瑞巳(介護予防運動指導員/当館職員)

3月17日(金)～3月25日(土)受付・抽選　外出講座

新宿歴史博物館見学ツアー
4月4日(火)　午前　9:15　～11:30
定員：抽選 15 名　費用：640円(交通費・観覧料)
協働企画展「新宿の高層ビル群ができるまで」と常設展の解説付き見学ツアー。東中野駅集合。

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！ ▶▶▶▶

3 月の予定　北新宿第二地域交流館

日	月 ゆ	火 ゆ	水 ゆ	木 ゆ	金 ゆ	土 ゆ
「※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。 「※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。			1 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ・ のびのび体操⑧ 午後1:30～3:00 ※受付終了	2 じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了	3 健やか体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了 快眠講座 午後2:00～3:30 ※受付終了	4 ゆったりヨガ⑦ 午前9:30～11:00 ※受付終了
5 床工事のため休館(終日) 5日(月)～7日(火)の３日間 (講座・お風呂もお休みです)	6	7	8 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ・ のびのび体操⑨ 午後1:30～3:00 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	9 じっくり ストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了	10 健やか体操⑩ 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	11 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
12 日曜弦楽 コンサート 午後2:00 ～3:15 ※当日参加OK	13 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	14 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	15 脳はつらつ教室 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 のびのび体操⑩ 午後1:30～3:00 ※受付終了	16 じっくり ストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了	17 健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了 出張！ 新宿歴史講座 午後2:00～3:30 ※要申込み	18 ゆったりヨガ⑧ 午前9:30～11:00 ※受付終了 ・ コーヒー焙煎 工場見学 午後1:20～3:30 ※要申込み
19 映画鑑賞会 「ハムレット」 午後1:30～ ※当日参加OK	20 ※イキイキ体操 はお休みです。 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK	21 	22 脳はつらつ教室(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了 のびのび体操⑪ 午後1:30～3:00 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK みんなで音楽交流会 午後3:30～4:30 ※要申込み	23 じっくり ストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了	24 健やか体操(終) 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	25 ゆったりヨガ(終) 午前9:30～11:00 ※受付終了 ・ 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK 5 月分 団体利用申請 受付開始
26 ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:40 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	27 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	28 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	29 やっておこうこの 検査このワクチン 午前10:30～11:30 ※要申込み のびのび体操(終) 午後1:30～3:00 ※受付終了	30 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	31	

高齢者マッサージサービス (有料)
日　程　：3月13日(月) / 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。。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。

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 ゆ
女性…月・水・金曜 ゆ
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レ、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）
※3月6日は休館のためお休み
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。

イキイキ喫茶
毎週月曜日　※3月6日は休館のためお休み
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。





おりがみ広場　「桜の形の入れ物」
3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
花の形の入れ物を作ってみましょう。折り図を
見て折ります。頭の体操にもなりますよ。
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
3月26日(日)　※3月12日はお休みです。
午後　1:00 ～ 4:00　定員：なし
当館のカラオケ機器を使って、
お好きな歌をお楽しみください。

ニイハオ！中国語サロン
3月26日(日)　※毎月第4日曜日
午前　10:30 ～ 11:40　定員：当日先着12名
講師は中国人留学生！普段の生活や年中行事、
音楽やテレビの世界など、毎月様々なテーマで
中国文化と中国語に触れます。講師:謝 姝琳 氏
李 穎璇 氏、謝 継香 氏 (ＮＰＯ法人永徳堂)
※新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
3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？

脳トレ教室
3月 10日(金)・30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！

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
3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！

ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日
3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。)

映画鑑賞会　「ハムレット」　1948年/アメリカ モノクロ/153分
3月19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。

理論と実践 カラオケ歌唱講座
3月27日(月)　※3月6日は休館のためお休み
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)

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に内容を工夫。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活用ください！



※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。