

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。

3月に開催した催し (一部)



3月12日
弦楽コンサート
弦楽四重奏ならではの音
色をお届けしました。



3月18日
おいしい珈琲講座
焙煎工場を見学。珈琲の
歴史などを教わりました。

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

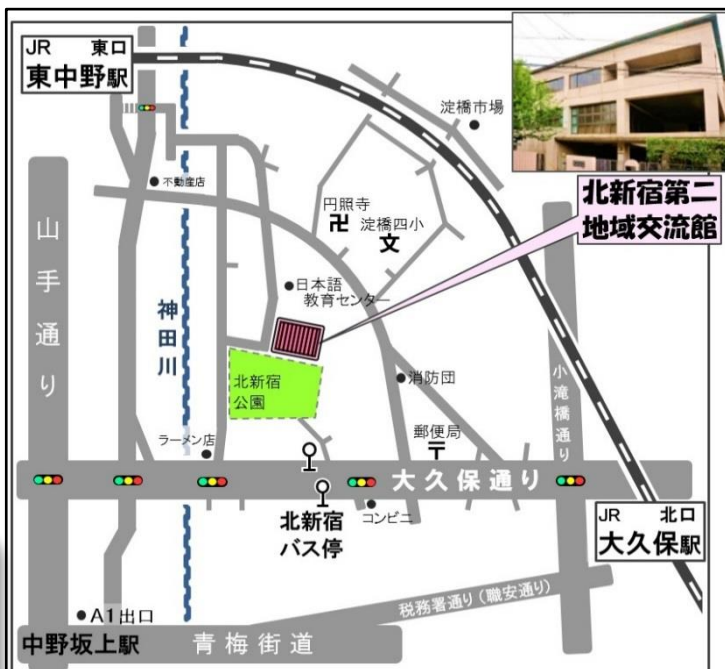
TEL: 03-5348-6751

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 37 号
2017 年
4 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。

地域交流館をご利用の皆様へお知らせ

まだ利用証の更新がお済みでない方は
利用証の更新手続きをお早めにお願ひします。

3月1日受付開始。館をご利用の全ての方が対象です。

更新手続きには、ご住所と生年月日の確認ができるもの(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。



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。

3月25日(土)受付開始 ～ 定員になり次第締切・先着順

みんなでイキイキ体操

4月28日(金) 午後 3:30 ～ 4:30

定員: 先着 10 名

「新宿いきいき体操サポーター」の皆さんに
ご協力いただき、子ども家庭支援センターの
児童たちと一緒に新宿イキイキ体操をします♪



子どもたちと
笑顔で体操!



お申込み不要の催し

当日直接お越しください。

ハーモニカと歌おう

4月21日(金)

午後 2:00 ～ 3:00 定員: 当日先着 30名
ハーモニカの音色に合わせて、懐かしい歌や
思い出の歌をみんなで楽しく歌いましょう♪
出演: 音楽サークルlandante(アンダンテ)



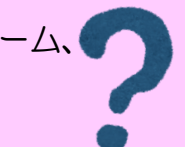
脳トレ教室

4月9日(日) 午前10:00～11:30

4月30日(日) 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!

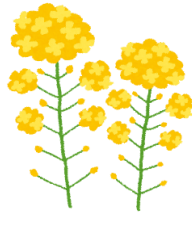


※当選発表については、当選の方にのみご連絡します。ご不明な点はお問合せください。

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!



4月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
「※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
高齢者マッサージサービス (有料) 日 程：4月14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)。						
2	3	4	5	6	7	8
映画鑑賞会 「タイタニック の最期」 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	新宿歴史博物館 見学ツアー 午前9:15 ～11:30 ※受付終了	のびのび体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	じっくり ストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操① 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
9	10	11	12	13	14	15
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② 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	じっくり ストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操② 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	
16	17	18	19	20	21	22
	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③ 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③ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ハーモニカと歌おう 午後2:00～3:00 ※当日参加OK	6 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
23	24	25	26	27	28	29
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④ 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	じっくり ストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 みんなで イキイキ体操 午後3:30～4:30 ※要申込み	

30

北第二☆毎日体操は毎日
12:15～12:45開催です！



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。



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
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
4月19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
4月 10日・24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)

映画鑑賞会 「タイタニックの最期」
4月2日(日) 午後 1:30 ～ 1953年/アメリカ
モノクロ/98分
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。

 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。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日
4月 8日・22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
4月 9日・23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。

ニイハオ！中国語サロン
4月23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！生活・文化など毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。
4月のテーマは「中国の歴史人物」。
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

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日
4月 12日・26日 いずれも(水)
午後 3:00 ～ 4:00 定員：なし
館内飾りつけの製作や、使用済み切手のカットなど、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
4月 11日・25日(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。)

