

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。

1月に開催した催し (一部)



1月12日
初春昔遊びのつどい
すぐろくやかたる等で子
どもたちと交流しました。



1月17日・24日
ルーシーズヨガ体験会
イスで行うヨガを体験し
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

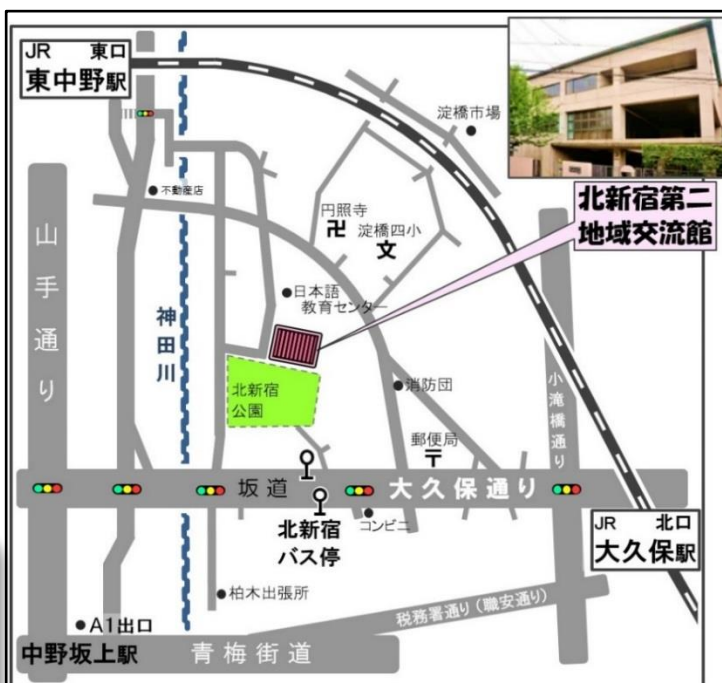
TEL: 03-5348-6751

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 47 号
2018 年
2 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。

平成29年度 第3回 利用者懇談会

2月19日(月) 午前11:00～12:00

※「イキイキ喫茶」内で開催
皆様のご意見やご要望を伺う大切な懇談会です。
お申込み不要。館をご利用の方ならどなたでもご
参加OK! 議題: 館のご利用、お風呂について 他

お申込みの必要な催し

※お電話・FAXもしくは当館事務所にてお申込み
ください。詳しい内容はお問合せください。
※抽選結果の発表は当選の方にのみご連絡します。

先着 1月25日(木)受付開始 ～先着順・定員になり次第締切

児童交流 紙粘土でおひなさま作り
2月22日(木) 午後 3:30 ～ 4:30
定員: 先着 10 名
子どもたちと一緒に、紙粘土で
おひなさまを手作りしましょう。



抽選 1月25日(木)受付開始 ～2月8日(木)締切・抽選(2月9日当選発表)

体験! ネイルケアで指先美人
2月16日(金) 午後 2:00 ～ 4:00
定員: 抽選 6 名 材料費: 500円
美しく健康的な爪に! 好きな色のマニキュア
で心も明るく! プロの指導で初めてでも安心♪
※使用したヤスリはお持ち帰りいただけます。
講師: 清代 良子氏(福祉ネイリスト)
持ち物: ハンドタオル

陶芸教室～自分で作ったお茶碗でご飯を食べよう～
2月23日・3月9日・3月16日
いずれも(金) 全3回 ※全ての回にご参加ください。
午後 2:00 ～ 4:00 ※最終回のみ3:00まで。
定員: 抽選 12 名 材料費: 500円
湯呑みとお茶碗を作ります♪初回は形を作り、
2回目に絵付け、3回目にお渡しです。
講師: 奥谷 悦子 氏(陶芸インストラクター)
持ち物: エプロン・タオル(汚れても良いもの)

高齢者総合相談センター出張相談 申込不要

2月5日(月) 午前 11:00 ～ 12:00

※第2月曜日が祝日の為、5日に開催します。

介護保険について知りたい、お金の管理や契約で不安
なことがある、認知症を予防したい、詐欺被害にあっ
てしまった等、お困りのことがあればお気軽にご相談
ください。

抽選 1月25日(木)受付開始 ～2月2日(金)締切(2月3日当選発表)

美容クリニックのドクターが考案した顔たるみ解消講座
2月9日(金) 午後 2:00 ～ 3:00
定員: 抽選 20 名
自分で出来る顔のたるみ解消トレーニング。
講師: 平賀 賢恵 氏(光伸メディカルクリニック所属
AEA認定インターナショナルエステティシャン)
持ち物: 普段お使いの顔用クリーム

ロコモアドバイスドクターによるロコモ予防講座 2月14日(水) 午後 2:00 ～ 3:00 定員: 抽選 20 名

ロコモの正しい知識と予防改善方法、いつま
でも自分の足で歩き、元気に暮らすポイント。
講師: 宮島 玄陽 氏(光伸メディカルクリニック所属
整形外科医/ロコモアドバイスドクター)

抽選 2月5日(月)受付開始 ～2月13日(火)締切・抽選(2月14日当選発表)

スキンケア&メイクアップ講座
2月21日(水) 午後 1:30 ～ 3:00 定員: 抽選 20 名
メイクを体験しながら、ビューティースペシャ
リストがアドバイスしてくれます♪
講師: 花王株式会社ソフィーナ事業グループ

アロマ香る♪簡単保湿クリーム作り
2月23日(金) 午前 10:30 ～ 11:30
定員: 抽選 10 名 材料費: 500円
香りを楽しみながら、肌の乾燥を防ぎ、顔にも
体にも使用できるクリームを作ります。
※シアバターを使用します
講師: 吉野 節子 氏(アロマインストラクター/看護師)

他にも参加者募集中の催しがあります。裏面もご覧ください!



2月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
西新宿シニア活動館・北新宿第二地域交流館 交流作品展 展示期間：3月12日(月)～3月26日(月) 作品募集！ 募集作品：①ぬり絵 ②折り紙 ③手芸 作品募集期間：2月1日(木)～3月3日(土) 当館ご利用者の作品を西新宿で、西新宿ご利用者の作品を当館で展示します。あなたの作品を展示してみませんか♪ ※応募者多数の場合、全ての作品を展示できない場合があります。				じっくりストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 初心者向けフランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	
4	5	6	7	8	9	10
	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 高総相出張相談 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK	はじめての手話講座⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	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 ※祝日の為 イキイキ体操はお休みです。	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 ※受付終了しました。 ロコモ予防講座 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。 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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 体験！ネイルケアで指先美人 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	
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 利用者懇談会 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK	はじめての手話講座⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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 スキンケア＆メイクアップ講座 午後1:30～3:00 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪保湿クリーム作り 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。 陶芸教室① 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	4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
25	26	27	28	 北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です！		
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⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。		

お風呂

交流の場としてご提供しています。
午後12:00～3:00
 女性…月・水・金曜
 男性…火・木・土曜
 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：2月16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
 お申込みください。
 料金: 30分 1,000円(お一人1時間まで)

「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日直接お越しください。詳しくは右側とオモテ面の記事をご覧ください。

「※受付終了しました」とある催しはお申込の受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。

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)
 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。運動のお仲間にも出会えますよ♪
 ※2月12日は祝日の為、お休みです。

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。

ホクホク囲碁・将棋サロン ※毎月第2・4土曜日

2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！

脳トレ教室

2月 11日(日) 午前10:00～11:30
 28日(水) 午後1:30～3:00
 定員：当日先着 20名
 職員が講師となって、様々なゲームやクイズに挑戦。楽しく脳を活性化！



ワクワクぬり絵サロン ※毎月第2・4火曜日

2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「おひなさま」

2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
 折り図を見て折ります。職員もお手伝い。
 持ち物: 折り紙(無くても参加できます。)



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。

初心者向けフランス語サロン

2月 2日・16日 いずれも(金)
 午前 10:30 ～ 12:00 定員：当日先着12名
 気軽にフランス語を知り、学ぶサロンです。
 講師: マダムササキ(実用フランス語技能検定2級)

映画鑑賞会「ナイアガラ」

2月7日(水) 午後 1:30 ～
 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。

1953年/アメリカ
 カラー/89分

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日

2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。



理論と実践 カラオケ歌唱講座

2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I-RO-HA代表)

ボランティアサロン ※毎月第2・4水曜日

2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？

ニイハオ！中国語サロン

2月25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、芸能の世界など、毎月様々なテーマで中国文化と中国語に触れます。2月のテーマは「若者の生活」。
 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

