

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お場などに最適です。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。

10月に開催した催し(一部)



10月5日
おしゃれなミニ寄せ植え
カボチャ型の器やワイン
グラスに寄せ植えしました。



10月14日
きたさんまつり
模擬店が並び、大勢の人
でにぎわいました。

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
※駐車場のご用意はございません。公共の交通機関をご利用ください。

北新宿第二地域交流館だより

第56号
2018年
11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。

お申し込み不要の催し

当日直接お越しください!

秋のコンサート 11月4日(日)

午後2:00~3:00 定員: 当日先着30名
弦楽器とフルートのアンサンブル。一緒に歌える曲もあります♪ 出演: ムジマカルテット



お申し込みの必要な催し

お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申し込みください。

児童交流 みんなで手作りカルタ

11月16日(金) 午後3:30~4:30
定員: 先着10名
子どもたちと一緒に、絵札を描き、皆で協力して、手作りカルタを完成させましょう!

10月25日~受付・先着順 定員になり次第締切

先着

▼先月号に引き続き受付中!▼

優雅で妖艶な「ベリーダンス」を一緒に楽しもう

11月9日(金) 午後1:30~2:30 (定員30名)

先着 受付中! 定員になり次第締切

先着

もっと健康体操 ~カラダと脳を鍛えよう 全10回

11月6日~3月19日 いずれも(火) (定員15名)

受付は10月29日まで!

抽選

女性の健康講座 尿漏れ・便秘を予防する生活習慣

11月9日(金) 午前10:00~11:30 (定員20名)

受付は10月29日まで!

抽選

※詳しい内容・日程等はお問合せください。

コーラス体験会 11月29日(木)

午前10:30~12:00 定員: 抽選20名
より気持ちよく歌えるように呼吸法や発声法も教わりながら皆様で素敵なハーモニーを♪
講師は田口敬子氏(ロビンピアノ&英語教室)

11月15日~11月22日受付(11月23日当選発表)

抽選

歴史講座~鉄砲組百人隊の活躍

11月30日(金) 午後2:00~3:00
定員: 抽選30名
百人町の由来となった百人隊のお話と、火縄銃の仕組みの解説。
講師: 兼重 徳太郎氏、高橋 達郎氏、今井 宗章氏(鉄砲組百人隊保存会)

11月5日~11月18日受付(11月19日当選発表)

抽選

上手な薬との付き合い方~漢方編~

12月7日(金) 午後2:00~3:30
定員: 抽選20名
風邪予防や身近なお薬・漢方についてのお話。
講師: 龍生堂薬局

11月15日~11月29日受付(11月30日当選発表)

抽選

アロマ香る♪抗菌ハンドジェル作り

12月14日(金) 午前10:30~11:30
定員: 抽選12名 材料費:500円
香りを楽しみながら、アロマの基礎を学び、化学薬品を使わない天然成分100%の抗菌ハンドジェルを作ります☆風邪予防に!
講師: 吉野 節子氏
(アロマインストラクター/看護師)

11月15日~11月29日受付(11月30日当選発表)

抽選

弁護士による相続と財産管理の基礎知識講座

12月14日(金) 午後2:00~3:30
定員: 先着20名
遺言の残し方や、財産管理など身近な問題を弁護士が解説。講師: 千田 賢氏(弁護士)
※個別相談は下の欄↓をご参照ください。

11月15日~11月29日受付(11月30日当選発表)

抽選

相続と財産管理 個別相談 12月14日(金)

午後3:40~5:00 定員: 抽選4名
お一人20分まで。時間枠は以下の通り。
①3:40~ ②4:00~ ③4:20~ ④4:40~
「相続と財産管理の基礎知識講座」ご参加の方に限ります。講師: 千田 賢氏(弁護士)

11月15日~11月29日受付(11月30日当選発表)

抽選

※当選発表は、当選の方にのみご連絡します。

11月の予定 北新宿第二地域交流館

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|---|---|
| 高齢者マッサージサービス (有料) 日程：11月5日(月) / 23日(金・祝) 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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。 | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 健康ダンス③ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 | 新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK 秋のコンサート 午後2:00～3:00 ◎当日参加OK | もっと健康体操① 午後1:00～1:45 ※受付10月29日まで | 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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 | 尿漏れ・便秘を 予防する生活習慣 午前10:00～11:30 ※受付10月29日まで ※健やか体操は お休みです。 「ベリーダンス」 を一緒に楽しもう 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。 | 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 健康ダンス④ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 | 新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 高総相出張相談 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 | 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 児童交流 みんなで 手作りカルタ 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。 | 映画鑑賞会 「西部を駆ける恋」 午前10:00～ ◎当日参加OK |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 健康ダンス⑤ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 | 新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK | もっと健康体操② 午後1:00～1:45 ※受付10月29日まで | のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 | じっくりストレッチ⑧ 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。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み | 1月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 健康ダンス⑥ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 | 新宿いきいき体操 午前10:00～11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ◎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。 | コーラス体験会 午前10:30～12:00 ※お申込みください。 ※じっくり ストレッチは お休みです。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK | 健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 歴史講座 鉄砲組 百人隊の活躍 午後2:00～3:00 ☆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
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。

「☆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。

「◎当日参加OK」の催しはお申込み不要です。当日直接お越しください。詳しくは右側もしくは、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、お申込み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



新宿いきいき体操

毎週月曜日(祝日・第5月曜日はお休み)
午前 10:00～11:10 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。



初級フランス語サロン ※毎月第1・3金曜日
11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。
※êtreとavoirの動詞活用が分かるレベルの方
講師：マダムササキ(実用フランス語技能検定2)

イキイキ喫茶 毎週月曜日

午前 11:10～12:00 定員：なし
珈琲を飲みながら、皆さんで楽しく過ごす時間です。

高齢者総合相談センター出張相談

11月12日(月) 午前 11:10～12:00
イキイキ喫茶内で、柏木・角筈高齢者総合相談センター職員による出張相談会を開催します！
※個別のご相談がある場合は談話室Bを利用。

カラオケ開放 ※毎月第2・4日曜日

11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

11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 40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)

脳トレ教室 11月14日(水)・29日(木)

いずれも 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！

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。