

**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。



碁・将棋盤は  
常時開放しています。

**6月に開催した催し (一部)**



6月2日 みんなで運動会  
当館ご利用者の方々も  
参加し、地域のイベント  
を楽しみました。



6月6日 紙ねん土工作  
かわいい小物入れ  
ビーズを埋めこみ、思い  
思いの作品を作りました。

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 ※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

**北新宿第二地域交流館だより**

第52号  
2018年  
**7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。

**納涼祭 7月30日(月)**

今年は午前中から夕方まで、半日開催！  
すべて当日参加OK！ お申込み不要。

**尾崎看護師の熱中症予防講座**  
午前 10:00 ~ 11:00 定員：当日先着40名  
熱中症の対策を看護師がお伝えします！  
講師：尾崎 幹子 氏(看護師)

他にも血管年齢測定や骨密度測定など、役立つ  
楽しい催しを開催！ぜひお気軽にお越しください！

**コンサートタイム**  
午後 1:00 ~ 3:15 定員：当日先着40名  
演目：  
ハンドベル演奏(新婦人の会ベルシスターズ)  
みんな歌おう♪歌声タイム(バック由美子氏)  
北新宿子ども家庭支援センター児童による  
日本舞踊とけん玉の発表  
フランス語の歌(フランス語サロン参加者)  
フラダンス(やさしいフラ) など

**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事前にお申込みください。

**抽選 6月25日(月) 受付開始**  
~7月9日(月) 締切(7月10日当選発表)

**絵てがみde暑中お見舞い♪**  
7月24日(火) 午後 1:30 ~ 3:30  
定員：抽選 10名 材料費：200円  
季節の題材で夏のお便りをかきましよう♪墨と  
顔彩を使います。はじめて絵てがみをかく方も  
大丈夫。材料は館で用意します。  
講師：佐々木ひで美氏

**抽選 7月5日(木) 受付開始**  
~7月12日(木) 締切(7月13日当選発表)

**体験！ネイルケアで指先美人**  
7月20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

※当選発表は、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。

**先着 6月25日(月) 受付開始~定員になり次第締切**

**児童交流 納涼祭の飾り作り**  
7月11日(水) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員：先着 10名  
30日納涼祭に向け、館内の装飾を子ども家庭  
支援センターの児童と一緒に作りましょう。

**抽選 7月5日(木) 受付開始**  
~7月17日(火) 締切(7月18日当選発表)

**ビーズアクセサリ講座**  
~星型ストラップ作り~  
7月25日・8月1日 いずれも(水)  
午前 10:00 ~ 12:00 全2回  
定員：抽選 10名 材料費：850円  
ビーズを使いオリジナルの星型ストラップを  
作ります！講師：飯田 和子 氏(ボランティア講師)

**専門学校生と声を出そう！**  
**朗読体験会**  
8月1日・8日・22日・29日  
いずれも(水) 全4回 ※8月15日は休み  
午後 1:30 ~ 3:00 定員：抽選 16名  
声優を志す学生と一緒に、発声練習や朗読を楽  
しみましょう！声の出し方や表現、作品の世界  
を掘り下げ、最終回で朗読のグループ発表をし  
ます。協力：専門学校東京アナウンス学院

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！

# 7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   | 7   |
|    | 新宿いきいき体操<br>午前10:00~11:00<br>◎当日参加OK<br>イキイキ喫茶<br>午前11:00~12:00<br>◎当日参加OK<br>マッサージサービス<br>午後1:00~5:00<br>☆要当日申込み                     | 手話講座<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。        | のびのび体操①<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。  | じっくり<br>ストレッチ①<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。 | 健やか体操①<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。<br>初級<br>フランス語サロン<br>午前10:30~12:00<br>◎当日参加OK   |   |
| 8  | 9   | 10   | 11  | 12  | 13  | 14  |
|    | 新宿いきいき体操<br>午前10:00~11:00<br>◎当日参加OK<br>イキイキ喫茶<br>午前11:00~12:00<br>◎当日参加OK<br>カラオケ開放<br>午後1:00~4:00<br>◎当日参加OK                        | ワクワク<br>ぬり絵サロン<br>午前10:30~12:00<br>◎当日参加OK | のびのび体操②<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。  | じっくり<br>ストレッチ②<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。 | 健やか体操②<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。<br>脳トレ教室<br>午後1:30~3:00<br>◎当日参加OK  | 囲碁・将棋サロン<br>午後2:00~4:00<br>◎当日参加OK                          |
| 15 | 16  | 17   | 18  | 19  | 20  | 21  |
|    | イキイキ喫茶<br>午前11:00~12:00<br>◎当日参加OK<br>※新宿いきいき体操<br>はお休みです。  | 手話講座<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。        | のびのび体操③<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。  | じっくり<br>ストレッチ③<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。 | 健やか体操③<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。<br>初級<br>フランス語サロン<br>午前10:30~12:00<br>◎当日参加OK<br>体験！ネイルケア<br>で指先美人<br>午後2:00~4:00<br>☆お申込みください。 |   |
| 22 | 23  | 24   | 25  | 26  | 27  | 28  |
|    | 新宿いきいき体操<br>午前10:00~11:00<br>◎当日参加OK<br>イキイキ喫茶<br>午前11:00~12:00<br>◎当日参加OK<br>カラオケ開放<br>午後1:00~4:00<br>◎当日参加OK                        | 手話講座<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。        | のびのび体操④<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。  | じっくり<br>ストレッチ④<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。 | 健やか体操④<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。<br>高齢者マッサージ<br>サービス<br>午後1:00~5:00<br>☆要当日申込み   | 9月分<br>団体利用申請<br>受付開始<br>囲碁・将棋サロン<br>午後2:00~4:00<br>◎当日参加OK |
| 29 | 30  | 31   |   |   |   |   |
|    | 納涼祭<br>尾崎看護師の<br>熱中症予防講座<br>午前10:00~11:00<br>イキイキ喫茶<br>午前11:00~12:00<br>コンサートタイム<br>午後1:00~3:15<br>◎すべて当日参加OK<br>※新宿いきいき体操<br>はお休みです。 | 手話講座<br>午前10:00~11:30<br>※受付終了しました。        | <div data-bbox="727 1470 934 1669" data-label="Image"> </div> <p>北第二☆毎日体操は毎日<br/>12:15~12:45開催です！</p> |   |   |   |

**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。

**高齢者マッサージサービス (有料)**  
日程：7月2日(月) / 27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)。

「☆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  
お申込みは不要です。  
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** イスに座ってストレッチや軽い筋トシ、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



**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 ~ 11:00 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。  
※7月16日・30日はお休みです。



**映画鑑賞会「駅馬車」**  
7月4日(水) 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。

1939年/アメリカ  
モノクロ/99分

**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  
時間です。

**理論と実践 カラオケ歌唱講座**  
7月 9日・23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  
(ボーカリスト/RO-HA代表)

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
7月 6日・20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級)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
7月 8日・22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。



**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
7月 10日・24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。)



**ボランティアサロン** ※毎月第2・4水曜日  
7月 11日・25日 いずれも(水)  
午後 3:00 ~ 4:00 定員：なし  
使用済み切手の整理や館内飾りの製作など手軽  
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  
7月 14日・28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**  
7月 13日(金)・31日(火)  
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！



**おりがみ広場**  
7月18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。)



## 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。