

**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。



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9日  
初春! 着物で交流会  
ボランティアさんに着付け  
等ご協力いただきました。



1月18日  
殺陣剣術に触れる  
迫力ある実演や、殺陣の  
体験を楽しみました。

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59号  
2019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。

**お申込み不要の催し**

当日、お気軽にお越しください!



つがるしゃみせん  
津軽三味線演奏会 2月15日(金)  
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着30名  
学生さんによる迫力ある演奏をお楽しみください!  
出演: 早稲田大学津軽三味線愛好会 三津巴(みつともえ)  
※5名の演奏者にお越しいただきます♪

**お申込みの必要な催し**

お電話・FAXもしくは当館事務所に事前にお申込みください。

みんなで学ぶ 地域の防災講座 (児童交流) **先着順**  
2月13日(水) 午後 3:30 ~ 4:30  
定員: 先着 10名 講師: 新宿消防署  
地震、台風など災害はいつやってくるかわかりません。災害時に役立つことを学び、自分のできることで地域で出来ることを考えましょう。  
※子ども家庭支援センター児童と一緒に学びます。

1月25日(金)~受付・先着順 (定員になり次第締切)



認知症サポーター養成講座 **先着順**  
2月22日(金) 午後 2:00 ~ 3:30  
定員: 先着 30名  
認知症の方を支えるための正しい知識、付き合い方、そして予防法を学びます。受講者には「オレンジリング」を差し上げます!  
講師: 柏木・角筈高齢者総合相談センター

2月7日(水)~受付・先着順 (定員になり次第締切)

**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11日(月)~3月24日(日) **大募集**  
募集作品: ①ぬり絵 ②折り紙 ③手芸  
当館ご利用者の作品を西新宿シニア活動館で、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!  
※スペースの都合、全ての作品を展示しきれない場合があります。ご了承ください。

2月10日(日)~3月3日(日)・作品募集!



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!

# 2月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
 <p>北第二☆毎日体操は 毎日 12:15~12:45 開催! (お申込不要)</p>				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
※健康ダンスはお休みです。	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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	もっと健康体操⑦ 午後1:00~1:45 ※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。	映画鑑賞会 「ダコタ荒原」 午前10:00~ ◎当日参加OK
10	11	12	13	14	15	16
健康ダンス⑩ 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK ※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。	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。	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	カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎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 みんなで学ぶ地域の防災講座 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。		フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 津軽三味線演奏会 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK	
17	18	19	20	21	22	23
※健康ダンスはお休みです。	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	もっと健康体操⑧ 午後1:00~1:45 ※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。	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。	4月分 団体利用申請 受付開始
			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 ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK		認知症サポーター養成講座 午後2:00~3:30 ☆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
24	25	26	27	28		
健康ダンス⑭ 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 利用者懇談会 午前11:10~12:00 ◎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。	じっくりストレッチ⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。		
カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK			映画鑑賞会 「イヴの総て」 午後1:30~ ◎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4日(月)  
 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)。

「☆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 ~ 11:10 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。運動のお仲間に出会えます。  
 ※2月11日は祝日のため、お休みです。

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
 2月 1日・15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。

**映画鑑賞会「ダコタ荒原」**  
 2月 2日(土) 午前 10:00 ~  
 1945年/アメリカ  
 モノクロ/82分

**映画鑑賞会「イヴの総て」**  
 2月 27日(水) 午後 1:30 ~  
 いずれも定員：当日先着 30名  
 1950年/アメリカ  
 モノクロ/138分

**脳トレ教室**  
 2月 6日(水) 午後1:30~3:00  
 16日(土) 午前10:00~11:30  
 定員：当日先着 20名 ※開催時刻にご注意ください  
 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!



**ボランティアサロン**  
 毎週水曜日(第5水曜日はお休み)  
 午後 3:00 ~ 4:00 定員：なし  
 第1・3水曜日…そうきん作りを中心に。  
 第2・4水曜日…切手のカット・整理を中心に。  
 手軽なことからボランティア活動しましょう!

**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
 2月 9日・23日 いずれも(土)  
 午後 1:00 ~ 5:00 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  
 2月 10日・24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、お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 11日・25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)

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
 2月 12日・26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「おひなさまのアレンジ」**  
 2月 20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、皆さんで折みましょう。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。)

**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。