

**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。

**12月に開催した催し (一部)**



12月7日 上手な薬との  
付き合い方～漢方編  
薬剤師を講師に、漢方について知識を深めました。



12月14日 アロマ香る♪  
抗菌ハンドジェル作り  
自分好みにブレンドした  
ジェルを作りました。

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。



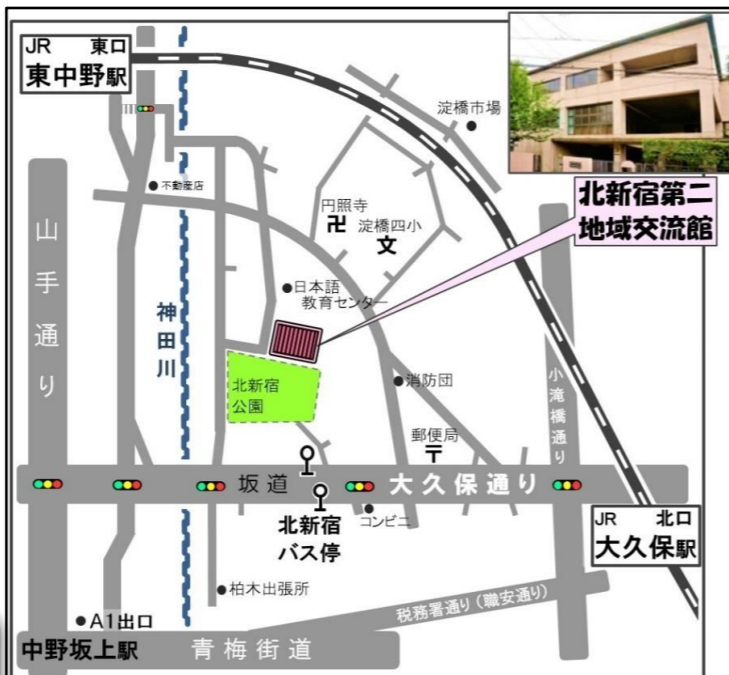
こちらのQRコードを  
携帯電話等のバーコード  
リーダーで読み取ると、  
ホームページにアクセス  
できます。

**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。公共の交通機関をご利用ください。

**北新宿第二地域交流館だより**

第58号  
2019年  
**1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。

日頃より地域の皆様のお支えを賜りますこと、深く感謝申し上げます。新年も引き続き、地域の皆さまが、北新宿第二地域交流館を通し、つながりを築き、健康で生きがいのある生活が送れるよう、さらに「魅力」のある館運営を目指して参ります。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれも体調などを崩されませんようお気をつけて、どうぞ良いお年をお迎えください。

館長 齋藤 弥生

**お申込み不要の催し**

ハーモニカと歌おう♪ 1月20日(日)

午後 2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着30名  
ハーモニカの郷愁深い音色に合わせ、一緒に歌いましょう♪アンサンブルでの演奏も。声を合わせて懐かしい叙情歌、唱歌を。  
出演: 音楽サークルAndante(アンダンテ)



**年末年始休館のお知らせ**

12月29日(土)～1月3日(木)  
は休館します。  
新年は1月4日(金)から、  
通常通り開館します。

初春! 着物で交流会♪ 1月9日(水)

午後 2:00 ~ 3:00 定員: 当日先着 20名  
材料費: 100円(甘酒・お菓子つき)  
タンスに眠っているお着物、ありませんか?ピシッと着てきても、きっちりした着方じゃなくてもOK! 和の装いで午後のひとときを一緒に楽しみましょう♪



着付け・ヘアアレンジお手伝いします!

1月9日(水) 午後 1:00 ~ **先着順**  
定員: 先着 10名 ※お申込みが必要です。  
「初春! 着物で交流会」にお着物で参加したいけど一人で着る自信がないという方! ボランティアさんによる着付け・ヘアアレンジのお手伝いがあります♪

申込受付中～受付・先着順 (定員になり次第締切)

★着付けの必要な方はこちらをご確認ください! →

**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。

児童交流 初春 昔遊びのつどい

1月9日(水) 午後 3:30 ~ 4:30 **先着順**  
定員: 先着 10名  
福笑い、かるた、すごろく、あやとり、お手玉…懐かしい遊びを通じ、子どもたちと交流しましょう! 先日作った、当館オリジナルかるたも登場します。



12月21日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

殺陣剣術に触れる・初心者編

～チャンバラの世界を体験～ 1月18日(金) **先着順**  
午後 2:00 ~ 3:00 定員: 先着 30名  
時代劇でおなじみの殺陣剣術。所作の実演や演武、刀などの道具に実際に触れることもできます。講師: 飯山 弘章氏 (殺陣剣術指南処「剣塾」代表)



申込受付中～先着順 (定員になり次第締切)

花びら茶会～新春の茶の湯～

1月24日(木) 定員: 先着で各回 5名ずつ **先着順**  
①午後2:30～2:50 材料費: 500円  
②午後3:00～3:20  
③午後3:30～3:50  
気軽にお抹茶とお菓子を楽しみませんか!



12月21日～受付・先着順 (定員になり次第締切)

午後の健康タイム～入浴のお話と体操～

1月23日(水) 午後 2:00 ~ 3:10 **抽選**  
定員: 抽選 15名  
看護師による、冬の入浴のポイントのお話と、室内で出来るタオル体操。冬の健康タイムを過ごしましょう♪講師: 鈴木 友子氏(看護師)

12月25日～1月15日受付 (1月16日当選発表)

※抽選の当選発表は、当選の方にのみご連絡します。その他、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! ▶▶▶▶

# 1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
 北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！		 年始休館日 1月3日まで 新年は 1月4日(金)~開館		初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ◎当日参加OK	
6	7	8	9	10	11	12
映画鑑賞会 「誰がために 鐘は鳴る」 午後1:30~ ◎当日参加OK	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	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① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初春!着物を交流会 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK ※着付けは要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 児童交流 初春 昔遊びのつどい 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	じっくり ストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「元禄快拳余譚 土屋主税 雪解篇」 午後1:30~ ◎当日参加OK	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
13	14	15	16	17	18	19
健康ダンス⑩ 午前10:30 ~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	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操は お休みです。 カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	もっと健康体操⑤ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操② 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 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 ※受付終了しました。	健やか体操② 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 殺陣剣術に触れる チャンバラの世界 午後2:00~3:00 ☆お申込みください。	脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ◎当日参加OK
20	21	22	23	24	25	26
健康ダンス⑪ 午前10:30 ~11:30 ※受付終了しました。 ハーモニカと 歌おう♪ 午後2:00 ~3:00 ◎当日参加OK	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	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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 午後の健康タイム 入浴のお話と体操 午後2:00~3:10 ☆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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 花びら茶会 ~新春の茶の湯~ ①午後2:30~2:50 ②午後3:00~3:20 ③午後3:30~3:50 ☆お申込みください。	健やか体操③ 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	3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
27	28	29	30	31		
健康ダンス⑫ 午前10:30 ~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	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 カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	もっと健康体操⑥ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。		

**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：1月7日(月) / 25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。お問合せ  
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。運動のお仲間にも出会えますよ。  
※1月14日はお休み。




**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。

**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!

**初級フランス語サロン** ※毎月第1・3金曜日  
1月 4日・18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)


**脳トレ教室**  
1月 5日・19日 いずれも(土)  
午前 10:00 ~ 11:30 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!



**映画鑑賞会「誰がために鐘は鳴る」**  
1月 6日(日) 午後 1:30 ~ 1943年/アメリカ カラー/170分  
**映画鑑賞会「元禄快拳余譚 土屋主税 雪解篇」**  
1月 11日(金) 午後 1:30 ~ 1937年/日本 モノクロ/60分

**ワクワクぬり絵サロン** ※毎月第2・4火曜日  
1月 8日・22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。)

**カラオケ開放** ※毎月第2・4日曜日  
1月 13日・27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。




**ホクホク囲碁・将棋サロン** ※毎月第2・4土曜日  
1月 12日・26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!

**理論と実践 カラオケ歌唱講座**  
1月 14日・28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 (ボーカールスクール-RO-HA代表)

**おりがみ広場「おひなさま」**  
1月16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、皆さんで折りましょう。  
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。