12月の催し ピックアップ

クリスマス音楽会
12月6日(日)14:00～15:00
出演:コカリナゆるがるれ



コカリナ(木の笛)等の
アンサンブルです。
ぬくもりある音色を
お楽しみください♪

お昼のミニコンサート　二胡の演奏と歌
12月14日(月)13:00～13:45
中国二胡の情感のある音色と歌を
お楽しみください



出演;ヨッコ先生
演目:夜来香・荒城の月・蘇州夜曲
見上げてごらん 夜の星を　など

手作りわくわく広場
12月13日(日)10:30～12:00
『クリスマスリース』 参加費:200円



はぎれ布で可愛いクリスマスの飾りを作りましょう

自由サロン(折り紙でものづくり)
干支の「未」を折ってみましょう
12月4日(金)10:00～12:00
お手持ちの折り紙、千代紙お持ちください



新宿区高齢者マッサージサービス (有料)
12月 19日(土)　　13:00～17:00
受付:当日 9:00～電話、FAX、窓口にて受付
30分 1,000円 (おひとり１時間まで)

風呂利用
利用時間：12:00～18:00 (閉館時刻)
女性→月、水、金曜日　男性→火、木、土曜日
入浴は受付順、混雑時はお待ちいただきます。

ご利用案内
開館時間　9:00～18:00
休館日　年末年始 (12月29日～1月3日)
個人利用　新宿区にお住まいの60歳以上の方
初めてご利用になる方は、利用申請が必要です。
(マイナンバーカード、資格確認書等)を持参
団体利用　新宿区にお住まいの60歳以上の方
が半数以上である、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。

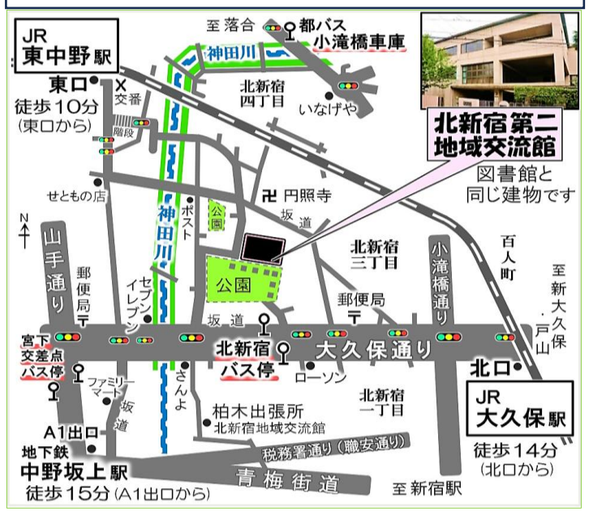
ようこそ！日本東京国際学院 2年6組
日本語学校交流会
12月8日(火)10:00～12:00
中国・アメリカ・ロシアなど様々な国から来た留学生が、健康をテーマに体操やレクリエーションを披露。人気のスポーツ吹き矢体験など、日本語や英語・中国語などを交えながら楽しく遊ぶ国際交流会です。

昭和回想ライブラリー
懐かしさ、再発見！昭和で脳活！
12月10日(木)13:30～14:30
定員10名
NHKが編集した昭和の映像を見る脳トレ企画です。

柏木高齢者総合相談センター 出張講座
12月2日(水) 11:00～12:00
ヒートショックの知識や冷え、むくみを解消する体操を学ぼう

手芸平編みのストラップ
12月12日(土) 13:00～16:00
参加費:400円
定員6名
6名未満の場合は中止になる可能性があります。





バス
新宿駅西口 15番のりばより 関東バス 宿05 系統 野方駅行きに乗車
北新宿 バス停下車 徒歩４分 ほか、お問合せください。
駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

北新宿第二地域交流館　検索

12月 北新宿第二地域交流館だより

新宿区にお住まいの60歳以上の方が、交流や活動の場としてご利用いただける施設です。

東京都新宿区北新宿3-20-2　指定管理者: 社会福祉法人 奉優会
2026年　第152号
電話:03-5348-6751　FAX:03-3369-0081　✉ : kitashinjuku@foryou.or.jp

講座・催しは事前の**お申込みが必要**です。電話、FAX、当館窓口にて承ります。

先着　11月25日(水)　9時00分～受付開始

No.	12月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
1	柏木高齢者総合相談センター出張講座	2	水	11:00~12:00	15名	ヒートショックや冷え、むくみの対策方法
2	スローエアロビック	2.16	水	10:30~11:30	20名	
3	クリスマス音楽会	6	日	14:00~15:00	30名	出演：コカリナゆるがるれ
4	ヨッコさんの歌声ひろば	7	月	14:00~15:00	20名	元気に大きな声で一緒に歌いましょう
5	日本語学校交流会	8	火	10:00~12:00	10名	
6	カラオケ教室	9	水	14:30~16:30	20名	課題曲「珍島物語（ちんどものがたり）」
7	初心者麻雀	9.23	水	13:00~16:00	4名	6か月継続
8	トリム体操	9.23	水	10:30~11:30	20名	
9	昭和回想ライブラリー	10	木	13:30~14:30	10名	
10	手芸	12	土	13:00~16:00	6名	平編みのストラップ　参加費：４００円
11	リズムエクササイズ	12.26	土	10:00~11:00	12名	
12	親しむ中国語	12.26	土	10:30~11:30	2名	追加募集　発音、日常会話など
13	手作りわくわく広場	13	日	10:30~12:00	8名	クリスマスリース　参加費：２００円
14	目指せ筋力アップ	13.27	日	10:00~12:00	15名	持ち物：13日浴用タオル、27日バスタオル
15	お昼のミニコンサート	14	月	13:00~13:45	15名	二胡の演奏と歌
16	ドリル	15	火	13:00~14:00	10名	
17	スマホ/PCトータルサポート ①②	18.25	金	14:00~16:00	4名	①14:00②14:30③15:00④15:30
18	スポーツゲーム	24	木	14:00~15:00	5名	
19	手話ダンス	27	土	13:00~14:00	15名	

▼ 申込不要の催し
当日直接ご来館ください。◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

北二毎日体操☆100トレ (6日は休み) 先着15名 12:20~12:50	自由サロン 10:00~12:00 ・4日(金)10時より 折り紙 ・毎週木曜日 オセロ・将棋・囲碁 カードゲームなど	新宿いきいき体操 先着15名 7、14、21、28日(月) 10:00~11:00	みんなでモルック 先着12名 2、16日(水) 13:00~15:00
しのさんのゆったり体操 先着　18名 11、25日(金) 10:00~11:00	図書館職員による 本de脳トレ　先着12名 13日(日) 13:00~13:20	脳トレ 先着12名 8日(火) 13:00~13:45	ぬりえサロン 先着12名 8、22日(火) 10:30~12:00
ボッチャ開放 先着12名 9、23日(水) 13:00~14:00	健康　輪投げ開放 先着12名 23日(水) 14:00~15:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 24日(木) 14:00~15:00	映画鑑賞会 先着15名 20日(日) 14:00~16:15頃

2026年 12月

北新宿第二地域交流館
区・館主催の催し。

団体利用は載せていません。
お問合せください。
★…区主催事業

1（火）	2（水）	3（木）	4（金）	5（土）
やさしい韓国語 10:00～10:50 満員 楽しむ韓国語 11:00～11:50 満員 自主事業運営委員会主催 吹き矢大会 9:30～12:00 満員 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	スローエアロビック① 10:30～11:30 要申込 柏木出張講座 11:00～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 英語講座 14:00～15:00 満員	自由サロン(折り紙) 10:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要
6（日）	**7（月）**	**8（火）**	**9（水）**	**10（木）**	**11（金）**	**12（土）**
100トレは中止 クリスマス音楽会 14:00～15:00 要申込	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00 要申込	日本語学校交流会 10:00～12:00 要申込 ぬり絵サロン 10:30～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 脳トレ 13:00～13:45 申込不要	トリム体操① 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込 ボッチャ開放 13:00～14:00 申込不要 カラオケ教室 14:30～16:30 要申込	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 昭和回想ライブラリー 13:30～14:30 要申込	しのさんのゆったり体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 脳トレ大人のそろばん教室 14:00～15:00 満員	リズムエクササイズ① 10:00～11:00 要申込 親しむ中国語 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 手芸 13:00～16:00 要申込
13（日）	**14（月）**	**15（火）**	**16（水）**	**17（木）**	**18（金）**	**19（土）**
目指せ筋力アップ体操① 10:00～12:00 要申込 手作りわくわく広場 10:30～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 図書館職員による本de脳トレ 13:00～13:20 申込不要	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 お昼のミニコンサート ～二胡演奏と歌～ 13:00～13:45 要申込	やさしい韓国語 10:00～10:50 満員 楽しむ韓国語 11:00～11:50 満員 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ドリル 13:00～13:45 要申込	スローエアロビック② 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 英語講座 14:00～15:00 満員	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00 要申込	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00 当日予約 2月分団体利用受付開始
20（日）	**21（月）**	**22（火）**	**23（水）**	**24（木）**	**25（金）**	**26（土）**
北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 映画鑑賞会 14:00～16:00 申込不要	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	ぬり絵サロン 10:30～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	トリム体操② 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込 ボッチャ開放 13:00～14:00 申込不要 健康輪なげ開放 14:00～15:00 申込不要	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00～15:00 申込不要	しのさんのゆったり体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 スマホ/PCトータルサポート② 14:00～16:00 要申込	リズムエクササイズ② 10:00～11:00 要申込 親しむ中国語 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要
27（日）	**28（月）**	**29（火）**	**30（水）**	**31（木）**
目指せ筋力アップ体操② 10:00～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 手話ダンス 13:00～14:00 要申込	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要			

12/29(火)～1/3(日)は休館
1/4(月)から開館します

