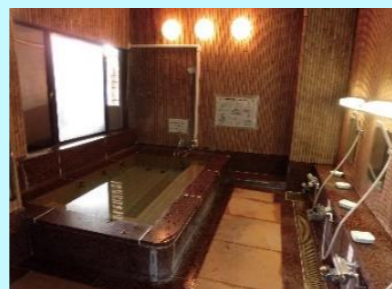


風呂の利用について

受付: 当日午前 9:00 ~ 午後 5:30頃(最終受付)。
来館のうえ、受付簿にお名前をご記入ください。
入浴は受付順です。電話予約、入浴時間の指定はできません。



利用時間: 正午 ~ 午後 6:00
午後6:00が閉館時刻です。それまでに退館願います。
月、水、金曜日→女性入浴日、火、木、土曜日→男性入浴日。



- カランが3つの小さなお風呂です。ゆずり合ってください。混雑時はお待ちいただきます。
- 利用時間は30分程度を目安にお願いします。その他、ご不明な点はお問合せください。

当館をご利用の皆さまへお知らせ

当館では、着脱の際の転倒予防のため、4月よりスリッパの貸し出しを希望者のみとします。(スリッパ貸出ご希望の方は、職員にお申し付けください) また、衛生面を考慮し、館内では必ず靴下をご着用ください。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

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、文化活動や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。

- ◆ 当館の催しは、特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

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 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。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 新宿区にお住まいの60歳以上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。

ホームページをどうぞご覧ください!



QRコードを、スマホのカメラで撮影して、簡単にアクセス! または検索してください!

北新宿第二地域交流館

検索



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だより

4月号

2024年
第120号

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。
電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081
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



講座・催し ご参加には、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 3月25日(月) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

親しむ中国語講座 (6か月)
4月~9月の第2、4土曜日
午前 10:30 ~ 11:30 申込:先着 6名
講義&実践で楽しく中国語を学びましょう♪



はじめての韓国語 (1年間)
4月~来年3月の第1、3火曜日
午前 10:00 ~ 10:50 申込:先着 8名
初めての方向けの講座。動画やゲームなども取り入れて、楽しく韓国語を学びます。



犬のAIと楽しく会話する実演会
4月2日(火) 午後 2:00 ~ 3:00
申込:先着 10名
AI(エーアイ)で何ができるのか? 体験しましょう!

トリム体操 4月10日(水)、24日(水)
午前 10:30 ~ 11:30 申込:先着 18名
健康維持や、怪我予防等を目的とした体操です♪
講師: NPO法人東京トリム体操協会

リズムエクササイズ 4月13日、27日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 12名
ソウルミュージックに合わせて、楽しくストレッチ&エクササイズ♪
講師: 坂口江都子氏(ダンサー、振付師、俳優)

カラオケ教室 4月10日(水)
午後 2:30 ~ 4:30 申込:先着 20名
最近のおさらいをします。資料の持ち帰り不可。

持っている方向け!
スマホ相談会 ①4月19日(金) ②26日(金)
午後 ①2:00~ ②2:30~ 申込:各日先着4名
③3:00~ ④3:30~ 30分入替制個別相談
講師: ボランティア 持ち物: ご自身のスマホ

はじめての麻雀
4月5日、12日、19日、26日(金) 全4回
午後 1:30 ~ 3:30 申込:先着 4名
牌の説明から始めます。講師: 館職員

手話ダンス(認知症予防サロン) 4月28日(日)
午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着 10名
講師: 坂口江都子氏(ダンサー、振付師、俳優)
楽しく笑顔が溢れるプログラムです!!

3月25日(月)~4月9日(火)受付 抽選(発表10日(水))

目指せ筋力アップ体操
4月20日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選 15名
日常の動作に必要な筋力を、鍛えましょう!!
講師: 武藤 孝子氏(介護予防運動指導員)

初級英語講座 (5か月)
5月~9月の第1、3木曜日
午後 2:00 ~ 3:00 申込:抽選 12名
初級者向け講座です。会話を中心に学びます。

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

北二毎日体操☆100トレ
毎日 午後 12:20~12:50 当日先着 12名

毎日開催!

ぬりえサロン 4月9日、23日(火)
午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

曜日が
変わりました!

脳トレ 4月2日(火)、14日(日)
午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

ボランティアサロン 毎週水曜日(第5週は休み)
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 8名

曜日が
変わりました!

おりがみ広場『葉っぱ飾りの封筒』
4月5日(金) 午前 10:30 ~ 12:00
折り図を見て折ります。 当日先着 各 8名

映画鑑賞会 各当日先着 15名

『西部の二国旗』 1950年/アメリカ
モノクロ/88分
4月7日(日) 午後 2:00 ~

『三人の妻への手紙』 1949年/アメリカ
モノクロ/103分
4月21日(日) 午後 2:00 ~

ポッチャ開放 4月3日、17日(水)
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 4月10日、24日(水)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名

みんなでモルック 4月24日(水)
午後 2:00 ~ 3:00 当日先着 12名

北新宿第二地域交流館
区・館主催の催し

4月

2024年
団体利用は載せていません。
お問合せください。

1 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	2 (火) はじめての韓国語 申込制 午前10:00~10:50 楽しむ韓国語 満員 午前11:00~11:50 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 脳トレ 申込不要 午後1:00~1:45 犬のAIと楽しく会話実演会 申込制 午後2:00~3:00	3 (水) スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00~2:30 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00~4:00	4 (木) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	5 (金) おりがみ広場 申込不要 午前10:30~12:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00 はじめての麻雀① 申込制 午後1:30~3:30	6 (土) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	
7 (日) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 映画観賞会『西部の二国旗』 午後2:00~	8 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	9 (火) ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	10 (水) トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00~2:00 カラオケ教室 申込制 午後2:30~4:30 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00~4:00	11 (木) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	12 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 はじめての麻雀② 申込制 午後1:30~3:30	13 (土) リズムエクササイズ 申込制 午前10:00~11:00 親しむ中国語 申込制 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50
14 (日) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 脳トレ 申込不要 午後1:00~1:45	15 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	16 (火) はじめての韓国語 申込制 午前10:00~10:50 楽しむ韓国語 満員 午前11:00~11:50 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	17 (水) スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00~2:30 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00~4:00	18 (木) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	19 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 はじめての麻雀③ 申込制 午後1:30~3:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	20 (土) 目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00~12:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50
21 (日) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 映画観賞会『三人の妻への手紙』 午後2:00~	22 (月) 新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	23 (火) ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	24 (水) トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00~2:00 みんなでモルック 申込不要 午後2:00~3:00 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00~4:00	25 (木) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 ◇オンライン脳トレ Zoom 午後2:00~2:45 で受講	26 (金) ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 はじめての麻雀④ 申込制 午後1:30~3:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	27 (土) リズムエクササイズ 申込制 午前10:00~11:00 親しむ中国語 申込制 午前10:30~11:30 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 6月分団体利用 申請受付開始
28 (日) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50 手話ダンス (認知症予防サロン) 申込制 午後1:00~2:00	29 (月) 昭和の日 ・新宿いきいき体操はお休み。 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	30 (火) 北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50	▼ 4月から開催日程が変わります！			

▼ 4月から開催日程が変わります！

北二毎日体操☆100トレ
毎日開催します。時間が、
12:20~12:50に変わります。

しんじゅく100トレを
実施。貯筋スタンプ
貯まります！



脳トレ
毎月第1火曜日と第2日曜日の2回に
変更。時間が、午後1:00~1:45の
45分間に延びます。

職員が持ち回りで
講師を担当します♪



おりがみ広場
毎月第1金曜日に変更。時間は、
午前10:30~12:00になります。

オリジナルの
折り図を見て折ります。
4月の題材はこちら→



新宿区高齢者マッサージサービス 有料:30分1,000円、お一人1時間まで。

当館での実施日程: 4月5日(金) 午後 1:00 ~ 5:00

予約受付: 当日午前 9:00~、電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。

- ・感染症予防の都合、大きめのタオル数枚をご持参ください。
- また、施術時間の内、数分を消毒作業にあてます。



お気軽にご利用ください。

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座 開催中！

◇オンライン脳トレ 4月 25日(木) 午後 2:00 ~ 2:45

参加方法等はお問い合わせください！

