

## 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(閉館)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。ゆずり合ってご利用ください。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。



## 開催報告



3月31日(日)に、「3館合同モルック大会」を開催しました。

北新宿地域交流館、西新宿シニア活動館と、当館の合同イベントです。今回の会場は当館でした。

総勢18名、6チームによる戦い。当館から出場の3名が、見事3位に入りました!

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

# 5月号

2024年  
第121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 4月25日(木) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

健康気功導引養生功 5月29日(水)  
午前 10:00 ~ 12:00 申込:先着 15名  
講師:武藤 孝子氏(介護予防運動指導員)  
全身を伸ばす、ひねるなどの運動で、免疫力アップを目指しましょう!

ごみゼロウォーキング北新宿 5月26日(日)  
午前 9:30 館集合~11:30頃 申込:先着 10名  
地域の清掃をしながら、歩きましょう!

手作り広場「紙ひものバスケット」  
5月30日(木) 午前 10:30 ~ 12:30  
申込:先着 8名 材料費:100円  
身近な材料を使って、素敵な小物を作ります! 講師:館職員



カラオケ教室 5月8日(水)  
午後 2:30 ~ 4:30 申込:先着 20名  
『東京ブギウギ』(資料の持ち帰りはできません。)

トリム体操 ①5月 8日(水) ② 22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!

リズムエクササイズ ①5月11日 ②25日(土)  
午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 12名  
音楽に合わせて運動します!

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①5月17日(金) ②24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

## 4月25日(木)~5月7日(火)受付 抽選

目指せ筋力アップ体操 5月18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。

## 先着 5月7日(火) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

ポップスコンサート 5月19日(日)  
午後 3:00 ~ 4:00 申込:先着 30名  
出演:加橋章と新宿パラダイスキング  
懐かしい歌をバンドサウンドでお届けします!



## ▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

図書館職員による音読脳トレ 5月12日(日)  
午後 1:50 ~ 2:10 当日先着 12名

脳トレ 5月7日(火)、12日(日)  
午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

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

eスポーツ体験会 5月30日(木)  
午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 6名  
テレビゲームを使って体を動かしましょう!

みんなでモルック 5月22日(水)  
午後 2:00 ~ 3:00 当日先着 12名

ポッチャ開放 5月 1日、15日(水)  
午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 5月 8日、22日(水)  
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名

柏木高齢者総合相談センター 5月15日(水)  
出張相談&ミニ講座『熱中症対策講座』  
午前 11:30 ~ 12:30 当日先着 8名  
講師:中條 圭介氏(東京ジェネラルクリニック)

映画鑑賞会 各当日先着 15名

『ボディ・アンド・ソウル』 1947年/アメリカ  
5月7日(火) 午後 2:00 ~ モノクロ/106分

『ブラボー 砦の脱出』 1953年/アメリカ  
5月26日(日) 午後 2:00 ~ カラー/98分

ぬりえサロン 5月 14日、28日(火)  
午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8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

おりがみ広場『八角形の箱』  
5月3日(金) 午前 10:30 ~ 12:00  
折り図を見て折ります。 当日先着 8名



北新宿第二地域交流館  
区・館主催の催し

5月

2024年

団体利用は載せていません。

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる

オンライン講座

◇オンライン脳トレ

5月23日(木) 午後2:00～2:45

参加方法等はお問い合わせください!



<p><b>1 (水)</b></p> <p>スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>2 (木)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>初級 英語講座 満員 X 午後2:00～3:00</p>	<p><b>3 (金) 憲法記念日</b></p> <p>おりがみ広場 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00</p>	<p><b>4 (土) みどりの日</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>			
<p><b>5 (日) こどもの日</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>6 (月) 振替休日</b></p> <p>・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</p>	<p><b>7 (火)</b></p> <p>はじめての韓国語 満員 X 午前10:00～10:50</p> <p>楽しむ韓国語 満員 X 午前11:00～11:50</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>脳トレ 申込不要 午後1:00～1:45</p> <p>映画観賞会 申込不要 『ボディ・アンド・ソウル』 午後2:00～</p>	<p><b>8 (水)</b></p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>カラオケ教室 申込制 午後2:30～4:30</p> <p>ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>9 (木)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>10 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>11 (土)</b></p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>親しむ中国語 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>
<p><b>12 (日)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>脳トレ 申込不要 午後1:00～1:45</p> <p>図書館職員による音読脳トレ 申込不要 午後1:50～2:10</p>	<p><b>13 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>14 (火)</b></p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>15 (水)</b></p> <p>スローエアロビック 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>柏木高齢者総合相談センター 申込不要 ミニ講座「熱中症対策」 午前11:30～12:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>16 (木)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>初級 英語講座 満員 X 午後2:00～3:00</p>	<p><b>17 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p><b>18 (土)</b></p> <p>目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00～12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>
<p><b>19 (日)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>ポップスコンサート 申込制 午後3:00～4:00</p>	<p><b>20 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>21 (火)</b></p> <p>はじめての韓国語 満員 X 午前10:00～10:50</p> <p>楽しむ韓国語 満員 X 午前11:00～11:50</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>22 (水)</b></p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>みんなでモルック 申込不要 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>23 (木)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>◇オンライン脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:45</p>	<p><b>24 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p><b>25 (土)</b></p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>親しむ中国語 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>7月分団体利用申請受付開始</p>
<p><b>26 (日)</b></p> <p>ごみゼロウォーキング北新宿 申込制 午前9:30～11:30頃</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>映画観賞会 申込不要 『ブラボー砦の脱出』 午後2:00～</p>	<p><b>27 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 X 午前10:00～11:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>28 (火)</b></p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00</p>	<p><b>29 (水)</b></p> <p>健康気功導引養生功 申込制 午前10:00～12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>30 (木)</b></p> <p>手作り広場 申込制 午前10:30～12:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>eスポーツ体験会 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>31 (金)</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	

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:5月3日(金) / 28日(火) 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。

施術者:新宿区鍼灸按摩マッサージ指圧師会より派遣。

- ・施術時間の内、数分を消毒作業にあてます。
  - ・感染症予防のためシート、まくら等は使用しません。
- 大きめのタオル数枚のご持参をお願いします。

どうぞ、ご利用ください。



予定表の見方

〇〇講座 申込制 当日予約  
～2:30

事前のお申込みが必要です。  
→ウラ面の催し案内をご覧ください。

〇〇講座 申込不要  
～12:45

当日直接ご来館ください。  
先着順で定員になる場合があります。

〇〇講座 満員 X  
～11:00

お申込みの受付をすでに締切りました。  
当日の参加はできません。

〇〇講座 Zoomで受講  
～10:30

オンライン(Zoom)でのみ受講できます。くわしくはお問合せください。