

## 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。ゆずり合っごご利用ください。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。



## 職員入職のおしらせ

4月より、新堀 薫(にいほり かおる)職員、北村 聡美(きたむら さとみ)職員が入職しました。

こんにちは。4月に板橋区の施設より異動してまいりました。

こちらに来て周囲の緑の多さと静かなこと。これが新宿?!とまず驚きました。

交流館で、体と心がほぐれる時間を一緒に過ごしていきたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

新堀 薫



新堀

はじめまして。新堀職員と同じ板橋区の施設から、異動してまいりました北村と申します。

みなさまとの素敵な出会いに感謝しています。そして交流館での楽しい時間を一緒にできましたら嬉しく思います。

これからどうぞ宜しくお願いいたします!

北村 聡美

また、3月を以て倉橋 典江職員が、当館から戸山シニア活動館へ異動しました。

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。

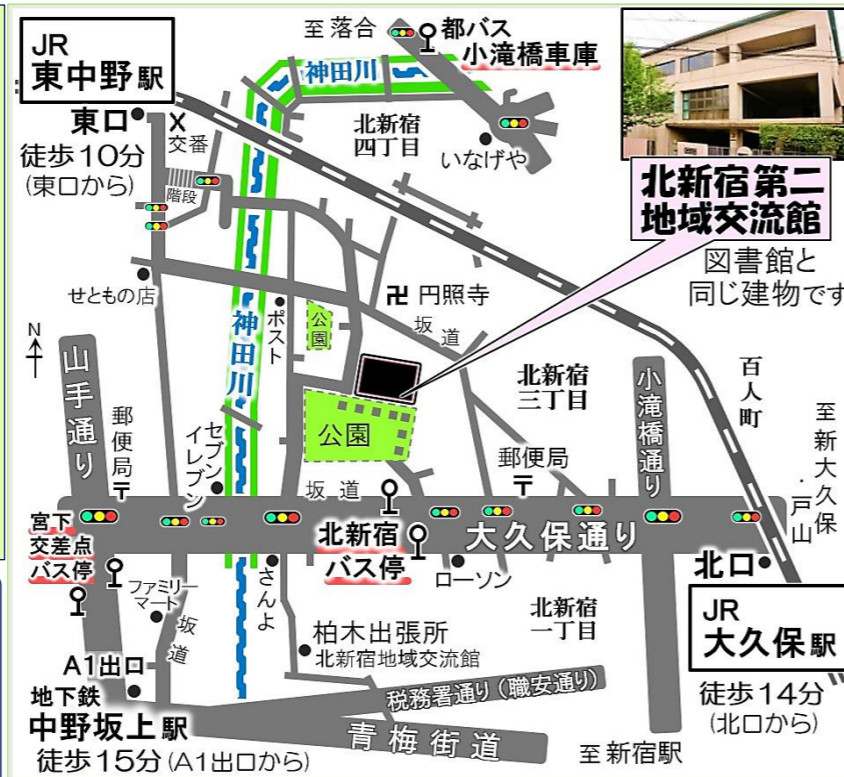
## ホームページをどうぞご覧ください!



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

6  
月号

2024年  
第122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 5月25日(土) 9時~受付開始 定員になり次第締切り**

**手話ダンス 6月9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)

**LINEの使い方相談会 6月9日(日)**  
 午前 10:30 ~ 12:00 申込:先着 8名  
 LINEのお困りごとにお答えします。  
 持ち物: ご自身のスマホ

**健康講座「ひざの痛みについて」 6月17日(火)**  
 午前 11:00 ~ 12:00 申込:先着 12名  
 講師: 西新宿整形外科クリニック医師

持っている方向け!  
**スマホ相談会 ①6月21日(金) ②28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

**北第二寄席 6月29日(土)**  
 午後 2:00 ~ 3:30  
 申込:先着 30名  
 出演: いち春氏(落語)、千葉家藤三郎氏(落語)、送りバント(漫才)  
 笑ってストレス発散! 楽しいひと時を☆

**トリム体操 ①6月12日(水) ②26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 ①6月8日 ②22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♪

**5月25日(土)~6月4日(火) 受付 抽選**

**目指せ筋力アップ体操 6月15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)



**先着 5月27日(月) 9時~受付開始 定員になり次第締切り**

**カラオケ教室 6月12日(水)**  
 午後 2:30 ~ 4:30 申込:先着 20名  
 『虹と雪のパラード』(資料の持ち帰りはできません)。  
 講師: 藤田 友和氏(ボーカルスクールRO-HA代表)

**源氏物語を聴く会 6月30日(日)**  
 午後 1:30 ~ 2:30 申込:先着 30名  
 第六帖『未摘花』(抜粋)の原文朗読と意訳を聴きます。五帖までのあらすじ付き。講師: 館職員

**▼ 申込不要の催し** 当日直接ご来館ください。

**脳トレ 6月4日(火)、9日(日)**  
 午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

**図書館職員による音読脳トレ 6月9日(日)**  
 午後 1:50 ~ 2:10 当日先着 12名

**みんなでモルック 6月26日(水)**  
 午後 2:00 ~ 3:00 当日先着 12名

**ぬりえサロン 6月11日、25日(火)**  
 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

**ポッチャ開放 6月5日、19日(水)**  
 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

**健康 輪なげ開放 6月12日、26日(水)**  
 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名

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

**映画鑑賞会 各当日先着 15名**

『ミニヴァー夫人』 1942年/アメリカ  
 6月4日(火) 午後 2:00 ~ モノクロ/133分

『銃弾』 1943年/アメリカ  
 6月23日(日) 午後 2:00 ~ モノクロ/76分

**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『楊枝立て』**  
 6月7日(金) 午前 10:30 ~ 12:00  
 折り図を見て折ります。 当日先着 8名

富士山型とつぼ型のかわいい楊枝立てです⇒





団体利用は載せていません。  
お問合せください。

# 予定表の見方

〇〇講座 申込制  
～2:30

当日予約

事前のお申し込みが必要です。  
→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  
～11:00

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。

〇〇講座 Zoom  
～10:30 で受講

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。


1 (土)
北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要

<p>2 (日)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>3 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>4 (火)</p> <p>はじめての韓国語 午前10:00～10:50 満員 X</p> <p>楽しむ韓国語 午前11:00～11:50 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>脳トレ 午後1:00～1:45 申込不要</p> <p>映画観賞会 『ミニヴァー夫人』 午後2:00～ 申込不要</p>	<p>5 (水)</p> <p>スローエアロビック 午前10:30～11:30 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>ポッチャ 開放 午後1:00～2:30 申込不要</p> <p>ボランティアサロン 午後3:00～4:00 申込不要</p>	<p>6 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>初級 英語講座 午後2:00～3:00 満員 X</p>	<p>7 (金)</p> <p>おりがみ広場 『楊枝立て』 午前10:30～12:00 申込不要</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 当日予約</p>	<p>8 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 午前10:00～11:00 申込制</p> <p>親しむ中国語 午前10:30～11:30 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>
<p>9 (日)</p> <p>LINEの使い方相談会 午前10:30～12:00 申込制</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>手話ダンス 午後1:00～2:00 申込制</p> <p>脳トレ 午後1:00～1:45 申込不要</p> <p>図書館職員による音読脳トレ 午後1:50～2:10 申込不要</p>	<p>10 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>11 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 申込不要</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>12 (水)</p> <p>トリム体操 午前10:30～11:30 申込制</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00 申込不要</p> <p>カラオケ教室 午後2:30～4:30 申込制</p> <p>ボランティアサロン 午後3:00～4:00 申込不要</p>	<p>13 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>14 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>15 (土)</p> <p>目指せ筋力アップ体操 午前10:00～12:00 申込制</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>
<p>16 (日)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>17 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>健康講座 「ひざの痛みについて」 午前11:00～12:00 申込制</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>18 (火)</p> <p>はじめての韓国語 午前10:00～10:50 満員 X</p> <p>楽しむ韓国語 午前11:00～11:50 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>19 (水)</p> <p>スローエアロビック 午前10:30～11:30 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>ポッチャ 開放 午後1:00～2:30 申込不要</p> <p>ボランティアサロン 午後3:00～4:00 申込不要</p>	<p>20 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>初級 英語講座 午後2:00～3:00 満員 X</p>	<p>21 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制</p>	<p>22 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 午前10:00～11:00 申込制</p> <p>親しむ中国語 午前10:30～11:30 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>8月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>23 (日)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>映画観賞会 『銃弾』 午後2:00～ 申込不要</p>	<p>24 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>25 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 申込不要</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p>	<p>26 (水)</p> <p>トリム体操 午前10:30～11:30 申込制</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00 申込不要</p> <p>みんなでモルック 午後2:00～3:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン 午後3:00～4:00 申込不要</p>	<p>27 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>◇オンライン脳トレ 午後2:00～2:45 Zoomで受講</p>	<p>28 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員 X</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制</p>	<p>29 (土)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>北第二寄席 午後2:00～3:30 申込制</p>

<p>30 (日)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 午後12:20～12:50 申込不要</p> <p>源氏物語を聴く会 午後1:30～2:30 申込制</p>
--

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  
6月27日(木)午後2:00～2:45  
参加方法等はお問い合わせください!



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:6月7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。  
施術者:新宿区鍼灸按摩マッサージ指圧師会より派遣。

- 感染症予防のためシート、まくらは使用しません。
- 大きめのタオル数枚とまくらの代用になるものを各自ご持参ください。

どうぞ、ご利用ください。

