

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。



北新宿第二地域交流館公式LINEアカウント

友だち募集中
@054yvdy

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか、
QRコードをスマホのカメラでスキャンしてください。

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。

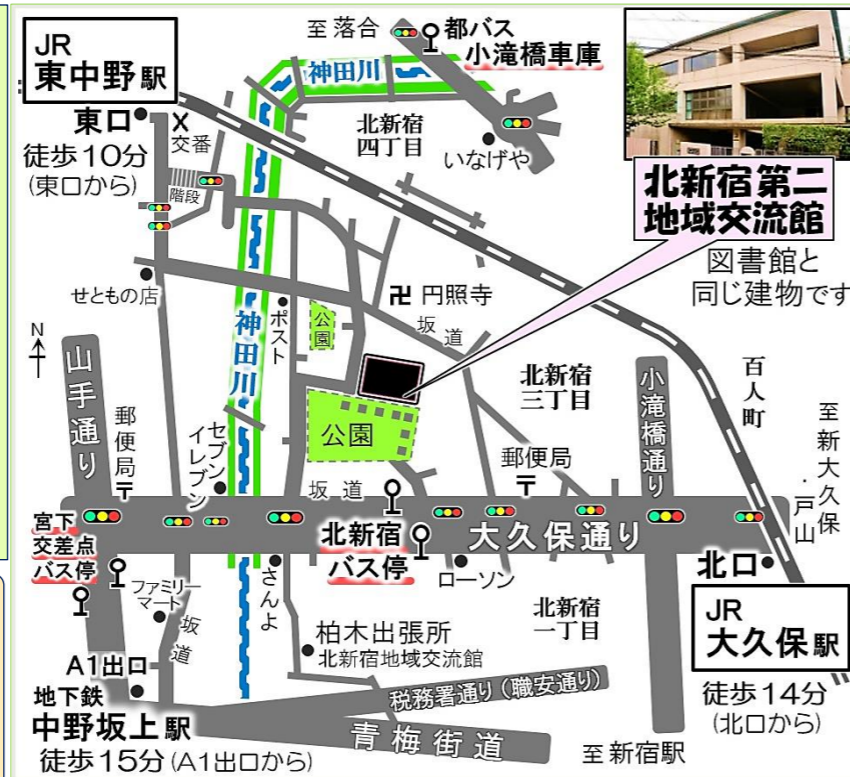
ホームページもどうぞご覧ください!



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

7
月号

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

2024年
第123号

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 6月25日(火) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

自主事業運営委員会主催
多世代交流ポッチャ大会

7月21日(日) 午後 2:00 ~ 5:00 申込: 先着 20名

ポッチャを通じて、子どもたちと交流しましょう!
また、今月はポッチャ開放日を4回設けます。



手話ダンス 7月28日(日)

午後 1:00 ~ 2:00 申込: 先着 15名
講師: 坂口江都子氏(ダンサー、振付師、俳優)

カラオケ教室 7月10日(水)

午後 2:30 ~ 4:30 申込: 先着 20名
『あの鐘を鳴らすのはあなた』(資料の持ち帰り不可)

トリム体操 ①7月 10日(水) ② 24日(水)

午前 10:30 ~ 11:30 申込: 先着 18名

リズムエクササイズ ①7月13日 ②27日(土)

午前 10:00 ~ 11:00 申込: 先着 12名

eスポーツ体験会 7月31日(水)

午後 3:00 ~ 4:00 申込: 先着 6名
テレビゲームを使って体を動かしましょう!

健康生きがい作り ダーツサロン

7月11日(木) 午後 2:00 ~ 4:00
講師: 奉優会職員 申込: 先着 10名
得点計算など、脳トレにもなるスポーツです。
初めての方もお気軽にご参加ください!



持っている方向け!

スマホ相談会 ①7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

6月25日(火)~7月9日(火)受付 抽選

目指せ筋力アップ体操 7月20日(土)
午前 10:00 ~ 12:00 申込: 抽選 15名

先着 7月8日(月) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

ミニ箱庭作り 7月29日(月)

午後 2:00 ~ 3:00 申込: 先着 8名
材料費: 500円
小さな器に苔や石などを置き、ミニ箱庭を作ります! 講師: 藤野 雅江氏(フラワーセラピスト)

手作りわくわく広場
「ガラススタイルのコースター」

7月28日(日) 午前 10:30 ~ 12:00
講師: 館職員 申込: 先着 8名 材料費: 300円



健康気功導引養生功 7月31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向上!

申込不要の催しは、カレンダーの下をごらんください(次のページ)。

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: 7月 5日(金) / 30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。

- ・感染症予防のためシーツ、まくら等は使用しません。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。



北新宿第二地域交流館
区・館主催の催し

7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)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X	はじめての韓国語 満員 午前10:00~10:50 X	スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X		おりがみ広場 申込 午前10:30~12:00 不要	
北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	楽しむ韓国語 満員 午前11:00~11:50 X		北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要
	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	ポッチャ 開放 申込 午後1:00~5:00 不要	高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約	
	脳トレ 申込 午後1:00~1:45 不要	ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要	初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X		
		ボランティアサロン 申込 午後3:00~4:00 不要			
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
	新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X	ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30		ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X
北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	リズムエクササイズ 申込制 午前10:00~11:00
映画観賞会 『ロビンフッドの冒険』 申込 午後2:00~ 不要			みんなでモルック 申込 午後1:00~2:00 不要	健康いきがい作り ダーツサロン 申込制 午後2:00~4:00	親しむ中国語 満員 午前10:30~11:30 X
			カラオケ教室 申込制 午後2:30~4:30		北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要
			ボランティアサロン 申込 午後3:00~4:00 不要		北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要
14 (日)	15 (月) 海の日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
	・新宿いきいき体操はお休み。	はじめての韓国語 満員 午前10:00~10:50 X	スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X		ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X
北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	楽しむ韓国語 満員 午前11:00~11:50 X	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要
脳トレ 申込 午後1:00~1:45 不要		北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要	ポッチャ 開放 申込 午後1:00~5:00 不要	スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00
図書館職員による音読脳トレ 申込 午後1:50~2:10 不要			ボランティアサロン 申込 午後3:00~4:00 不要	初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X	
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X	ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30		ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X
北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要
自主事業運営委員会主催 多世代交流ポッチャ大会 申込制 午後2:00~5:00			みんなでモルック 申込 午後1:00~2:00 不要	◇オンライン脳トレ Zoom 午後2:00~2:45 で受講	スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00
			健康 わなげ 開放 申込 午後2:00~3:00 不要		
			ボランティアサロン 申込 午後3:00~4:00 不要		
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	▼申込不要の催し 当日直接ご来館ください。	
手作りわくわく広場 申込制 ガラススタイルのコースター 午前10:30~12:00	・新宿いきいき体操はお休み。		健康気功導引養生功 申込制 午前10:00~12:00	映画鑑賞会 各当日先着 15名	
北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	北二毎日体操☆100トレ 申込 午後12:20~12:50 不要	『ロビンフッドの冒険』 1938年/アメリカ 7月7日(日) 午後 2:00 ~ カラー/102分	
手話ダンス 申込制 午後1:00~2:00	ミニ箱庭作り 申込制 午後2:00~3:00	高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約	e スポーツ体験会 申込制 午後3:00~4:00	『勇者のみ』 1951年/アメリカ 7月30日(火) 午後 2:00 ~ モノクロ/105分	
		映画観賞会 『勇者のみ』 申込 午後2:00~ 不要		ぬりえサロン 7月9日、23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	
				ポッチャ開放 当日先着 20名 7月3日、17日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 4日、18日(木) 午後 1:00 ~ 5:00	

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
7月25日(木)午後2:00~2:45

・インターネットの通信料金は自己負担です。



オンライン講座の参加方法

- ①ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに『Zoom』を入れる。
- ②お電話で当館にお申込み。受講に必要な『ID』『パスコード』をお伝えします。
- ③当日、IDとパスコードを入力して受講!
くわしくはお問合せください★

変日
更
程
し
を
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 7月14日(日)
午後 1:50 ~ 2:10 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

脳トレ 7月2日(火)、14日(日)
午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

みんなでモルック 7月10日、24日(水)
午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 12名

健康 輪なげ開放 7月24日(水)
午後 2:00 ~ 3:00 当日先着 10名

おりがみ広場『でめきん』
7月5日(金) 午前 10:30 ~ 12:00
折り図を見て折ります。 当日先着 8名

映画鑑賞会 各当日先着 15名

『ロビンフッドの冒険』 1938年/アメリカ
7月7日(日) 午後 2:00 ~ カラー/102分

『勇者のみ』 1951年/アメリカ
7月30日(火) 午後 2:00 ~ モノクロ/105分

ぬりえサロン 7月9日、23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

ポッチャ開放 当日先着 20名
7月3日、17日(水) 午後 1:00 ~ 2:30
4日、18日(木) 午後 1:00 ~ 5:00

今月は4回です!

