

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: 11月1日(金) / 26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。

・感染症予防の都合、大きめのタオル数枚をご持参ください。



### 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

9月28日(日)自主事業運営委員会主催 秋まつりの様子



フラダンスにカラオケ、ピーポくんも登場して、大にぎわいでした★

設営の様子

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。

くわしくは、お問合せください。

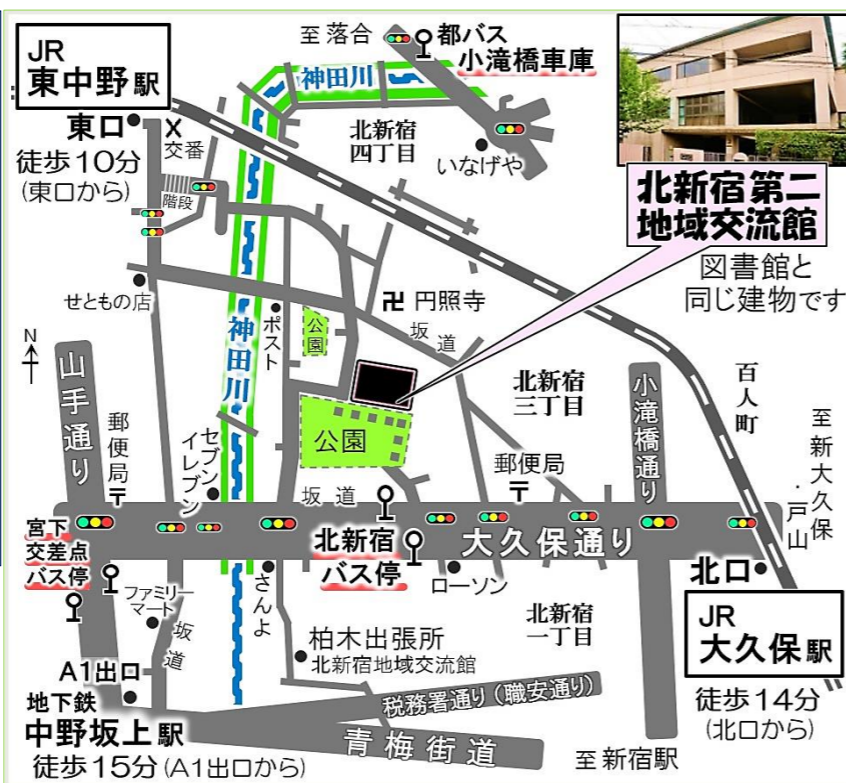
ホームページをどうぞご覧ください!



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 11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127号

講座・催し 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 10月25日(金) 9時~受付開始**

秋月におくる出前落語 申込:先着 30名

11月4日(月) 午後 2:00 ~ 2:45

笑って介護予防! 余興コーナーで皆様と 早口言葉にチャレンジ★ 出演: いち春氏



リズムエクササイズ ①11月9日 ②23日(土)

午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 12名

トリム体操 ①11月 13日(水) ② 27日(水)

午前 10:30 ~ 11:30 申込:先着 18名

フラワーアレンジメント

講師:外部講師 材料費:950円 申込:先着 8名

11月13日(水) 午後 2:00 ~ 3:00

カラオケ教室 申込:先着 20名

11月13日(水) 午後 2:30 ~ 4:30

『愛の讃歌』(資料の持ち帰りはできません。)

持っている方向け!

スマホ相談会 ①11月15日(金) ②22日(金)

午後 ①2:00~ ②2:30~ ③3:00~ ④3:30~

30分入替制個別相談 申込:各日先着 4名



**先着 10月25日(金)~11月15日(金)受付**

吹矢大会 12月1日(日) 午後 1:00 ~ 3:30

自主事業運営委員会主催 申込:先着 20名

事前練習会を11月19日(火)、26日(火)に開催 します(初心者対象)。お気軽にご参加ください。

**10月25日(金)~11月1日(金)受付 抽選**

初級英語講座 11月~3月の第1、3木曜日

午後 2:00 ~ 3:00 申込:抽選 10名

目指せ筋力アップ体操 申込:抽選 15名

11月16日(土) 午前 10:00 ~ 12:00

**先着 11月1日(金) 9時~受付開始**

手作りわくわく広場 申込:先着 8名

「クリスマスLEDランプ」 材料費:200円

11月24日(日) 午前 10:30 ~ 12:00

手話ダンス 申込:先着 15名

11月24日(日) 午後 1:00 ~ 2:00

※2:00~3:00自主練習タイム(参加自由)

ITなんでも相談 申込:先着 3名

11月30日(土) 30分入替制個別相談

午前 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~

スマホ、タブレット、パソコンのお悩みに。

ポップスコンサート 申込:先着30名

11月17日(日) 午後 3:00 ~ 4:00

出演: 加橋章と新宿パラダイスキング

元気アップ講座 申込:先着 10名

①フレイル講座 11月28日(木) 午後2:00~3:30

フレイル自己チェック、一緒に運動 他

②口腔講座 12月3日(火) 午後2:00~3:30

噛む力チェック、入れ歯の手入れ、お口の体操 他

講師: ①作業療法士、看護師 ②歯科衛生士

いずれかのみのご参加も可能です。

健康気功導引養生功 申込:先着 15名

11月30日(土) 午前 10:00 ~ 12:00



▼ **申込不要の催し** 当日直接ご来館ください。

柏木高齢者総合相談センター出張相談&

ミニ講座『口腔ケアのいる歯』

11月13日(水) 午前 11:30 ~ 12:15

講師: 歯科衛生士 当日先着 12名

北二毎日体操☆100トレ 当日先着 15名

毎日 午後 12:20 ~ 12:50

脳トレ 11月12日(火)、28日(木)

午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

ぬり絵サロン 11月 12日、26日(火)

午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 11月 6日、20日(水)

午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 当日先着 10名

11月27日(水) 午後 2:00 ~ 3:00

図書館職員による音読脳トレ 当日先着 12名

11月10日(日) 午後 1:00 ~ 1:20

映画鑑賞会 各当日先着 15名

11月3日(日) 午後 2:00 ~ 4:00

11月14日(木) 午後 2:00 ~ 3:40

※上映作品は、館内ポスターでお知らせします。

みんなでモルック 11月 13日、27日(水)

午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 12名

スポーツゲーム体験会 当日先着 6名

11月28日(木) 午後 3:00 ~ 4:00

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『へび(来年の干支)』

11月1日(金) 午前 10:30 ~ 12:00

折り図を見て折ります。 当日先着 8名



## 予定表の見方

〇〇講座 申込制  
～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  
～12:45 不要  
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 X  
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  
～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。

<p><b>3 (日) 文化の日</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>映画鑑賞会 申込不要 午後2:00～4:00 上映作品は館内チラシでお知らせします</p>	<p><b>4 (月) 振替休日</b></p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>秋月におくる出前落語 申込制 午後2:00～2:45</p>	<p><b>5 (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>6 (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>7 (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 申込制 午後2:00～3:00</p>	<p><b>1 (金)</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>2 (土)</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 (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>図書館職員による音読脳トレ 申込不要 午後1:00～1:20</p>	<p><b>11 (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>12 (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>脳トレ 申込不要 午後1:00～1:45</p>	<p><b>13 (水)</b></p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>柏木高齢者総合相談センター出張相談&amp;ミニ講座「口腔ケアのいろ歯」 申込不要 午前11:30～12:15</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>みんなでモルック 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>フラワーアレンジメント 申込制 午後2:00～3:00</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>14 (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>映画鑑賞会 申込不要 午後2:00～3:40 上映作品は館内チラシでお知らせします</p> <p>◇オンライン脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:45</p>	<p><b>8 (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>脳トレ大人のそろばん教室③ 満員 X 午後1:30～2:30</p>	<p><b>9 (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>17 (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>18 (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>19 (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>吹矢練習会 申込不要 午前10:00～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p>	<p><b>20 (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>21 (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 申込制 午後2:00～3:00</p>	<p><b>22 (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>23 (土) 勤労感謝の日</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>1月分団体利用申請受付開始</p>
<p><b>24 (日)</b></p> <p>椅子に座ってタップダンス③ 満員 X 午前10:30～11:30</p> <p>手作りわくわく広場「クリスマスLEDランプ」 申込制 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>手話ダンス 申込制 午後1:00～2:00</p> <p>※自主練タイム(参加自由) 2:00～3:00</p>	<p><b>25 (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>26 (火)</b></p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>吹矢練習会 申込不要 午前10:00～11:30</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20～12:50</p> <p>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>27 (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>みんなでモルック 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>健康輪なげ 開放 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>28 (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>脳トレ 申込不要 午後1:00～1:45</p> <p>元気アップ講座「フレイル」 申込制 午後2:00～3:30</p> <p>スポーツゲーム体験会 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p><b>29 (金)</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>30 (土)</b></p> <p>健康気功導引養生功 申込制 午前10:00～12:00</p> <p>ITなんでも相談 申込制 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>


自主事業運営委員会主催 **吹矢大会** を開催します！

12月1日(日) 午後 1:00 ～ 3:30  
申込受付：10月25日(金)～11月15日(金)  
はじめての方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

※初心者対象 練習会を開催します。  
11月19日(火)、26日(火)  
午前 10:00 ～ 11:30

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  
11月14日(木)午後 2:00 ～ 2:45  
参加方法等はお問合せください！



サークル  
**「みんなのダーツ」** 会員募集！

第1、3木曜日午後2:00～5:00に活動中。  
初めての方もどうぞお気軽に！  
くわしくはお問合せください。

