

## 1月の催し ピックアップ

### 新春 落語を楽しむ会

1月18日(日)13:30~15:00

出演: 大泉落語研究会

大いに笑って今年も元気に!

落語4席をたっぷりお楽しみください。



### 音楽サロン

1月4日(日)13:30~15:00

リコーダー、ハーモニカ、ウクレレなど好きな楽器を持ち寄って合奏しましょう♪各自楽器をご持参ください。

※音量をセーブできない楽器は不可。  
館の電子ピアノはお使いいただけます。

### 元気アップ講座③

#### フレイル予防の運動指導

1月19日(月)13:30~15:00

講師: 新宿区フレイルセンター医療専門の  
作業療法士、看護師  
いつまでも動ける・歩けるから作りを!



### みんなのハンドメイド

#### 節分の「鬼ちゃんズ」

毛糸でかわいい鬼を作ります

1月21日(水)13:30~15:00 無料



### 初心者麻雀教室 各先着4名

1月14日(水)、28日(水)

13:00~16:00

### 風呂の利用



受付: 当日9:00~

ご来館の上、受付簿にご記入ください。

入浴は受付順。混雑時はお待ちいただきます。

利用時間: 12:00~18:00

18:00(閉館時刻)までに退館願います。

女性→月、水、金曜日 男性→火、木、土曜日

### 新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

今月の日程: 1月10日(土) / 24日(土)

実施: 13:00~17:00 受付: 当日 9:00~



電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。  
30分 1,000円(おひとり1時間まで)。

感染予防のためシーツ、まくら等は使用しません。  
大きめのタオル数枚を各自ご持参ください。

### ご利用案内

開館時間 9:00~18:00

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。  
住所と生年月日が確認できる身分証明書(マイナンバーカード、資格確認書等)を持参し、受付で申請書にご記入ください。

団体利用 新宿区にお住まいの60歳以上の方  
が半数以上である、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



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。

1月

# 北新宿第二地域交流館 だより

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。

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

2026年 第141号

電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081

✉: kitashinjuku@foryou.or.jp

講座・催し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 12月25日(木) 9時00分~受付開始

1月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
音楽サロン	4	日	13:30~15:00	-	楽器を持ち寄って合奏しましょう♪
ヨツコさんの歌声ひろば	5	月	14:00~15:00	20名	みんなで大きな声で歌いましょう♪
みんなdeリズム	8	木	13:30~14:30	5名	太鼓ゲームソフトで脳トレ♪
カラオケ教室	14	水	14:30~16:30	20名	「また逢う日まで」(資料の持ち帰り不可)
初心者麻雀教室①	14	水	13:00~16:00	4名	講師; 利用者ボランティア
初心者麻雀教室②	28	水	13:00~16:00	4名	講師; 利用者ボランティア
スマートPCトータルサポート①	16	金	14:00~16:00	4名	個別相談 ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
スマートPCトータルサポート②	23	金	14:00~16:00	4名	個別相談 ①10:30~②11:00~③11:30
ITなんでも相談	17	土	10:30~12:00	3名	個別相談①10:30~②11:00~③11:30
手芸教室 レース編みでタオル装飾	17	土	13:00~16:00	8名	材料費: 500円
新春 落語を楽しむ会	18	日	13:30~15:00	30名	大泉落語研究会 落語4席
元気アップ講座③ フレイル予防の運動	19	月	13:30~15:00	15名	作業療法士と看護師による運動指導と講義
みんなのハンドメイド	21	水	13:30~15:00	8名	かわいい節分の飾り物 無料
リズムエクササイズ①	10	土	10:00~11:00	12名	
リズムエクササイズ②	24	土	10:00~11:00	12名	
トリム体操①	14	水	10:30~11:30	18名	
トリム体操②	28	水	10:30~11:30	18名	
目指せ筋力アップ体操	17	土	10:00~12:00	15名	
手話ダンス	25	日	13:00~14:00	15名	

### ▼ 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 先着15名 毎日12:20~12:50 ※1月13日(火)と18日(日)はお休みです。

館だより折りボラ 20日(火) 13:00~随時 仕上がった館だよりを折るお手伝いをお願いしています。

しのさんのゆつたり体操 先着 18名 9日、23日(金) 10:00~11:00	映画鑑賞会 各先着15名 31日(土) 10:30~11:40頃 上映作品は館内チラシにてお知らせ	図書館職員による 音読脳トレ 先着12名 11日(日) 13:00~13:20	みんなでモルック 先着12名 7、21日(水) 13:00~14:00
ピアノ開放 22日(木) 15:00~16:00 電子ピアノを自由にお使いください。	ボランティアサロン 先着 8名 7日、21日(水) 15:00~16:00	ぬりえサロン 先着12名 6日、13日(火) 10:30~12:00 ※今月は日程変更しています。	ボッチャ開放 先着12名 14日、28日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 22日(木) 14:00~15:00	脳トレ 先着12名 13日(火) 13:00~13:45	健康 輪なげ開放 先着12名 28日(水) 14:00~15:00	おりがみ広場「風船うさぎ」 先着8名 16日(金) 10:30~12:00

※「ぬり絵サロン」「おりがみ広場」は変則的な日程です。※「楽しく元気に健康気功」はお休みです。

2026年  
令和8年

1月

北新宿第二地域交流館  
区・館主催の催し。

団体利用は載せていません。  
お問合せください。

★…区主催事業

2025年も残すところ、わずかとなりました。  
本年も多くの皆さんにご参加・ご利用いただき、心より感謝申し上げます。  
皆さまとの出会いや笑顔に支えられ、温かな一年を過ごすことができました。  
新しい年も、安心して集い、楽しく過ごしていただける場づくりに努めてまいります。  
寒さの厳しい時期となりますので、どうぞお身体にお気をつけて、健やかに新年をお迎えください。  
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

館長 久保 直志

※「ぬり絵サロン」「やさしい韓国語」「楽しむ韓国語」「英語講座」「おりがみ広場」は  
変則的な日程になります。また、「楽しく元気に健康気功」は今月お休みです。

1(木) 元日	2(金)	3(土)
---------	------	------

12月29日(月)～1月3日(土)は  
年末年始の休館日です。

新年は1月4日(日)から開館します。

4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
	新宿いきいき体操 10:00～11:00	ぬり絵サロン 10:30～12:00	スローエアロビック 10:30～11:30		しのさんのゆったり体操 10:00～11:00	リズムエクササイズ① 10:00～11:00
		※今月は、韓国語講座とぬり絵サロンの日程を変更しています。				親しむ中国語 10:30～11:30
北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50
音楽サロン 13:30～15:00	要申込	ヨツコさんの歌声ひろば 14:00～15:00	要申込	みんなでモルック 13:00～14:00	みんなdeリズム 13:30～14:30	脳トレ大人のそろばん教室 13:30～14:30
				ボランティアサロン 15:00～16:00		★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00
11(日)	12(月) 成人の日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	※新宿いきいき体操は お休みです。	自主事業主催 健康麻雀大会 申込 9:30受付～17:00 受付中	トリム体操① 10:30～11:30		おりがみ広場 10:30～12:00	目指せ筋力アップ体操 10:00～12:00
		※申込受付は12月22日(月)まで。			※おりがみ広場は変則的な日程です。	ITなんでも相談 10:30～12:00
北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	申込不要	ぬり絵サロン 10:30～12:00	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50
図書館職員による音読脳トレ 13:00～13:20	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	※北二毎日体操☆100トレは お休みです。	ポッチャ開放 13:00～14:00	英語補習 13:10～13:50	スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00
			脳トレ 13:00～13:45	カラオケ教室 14:30～16:30	英語講座 14:00～15:00	
				初心者麻雀教室 13:00～16:00		
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
	新宿いきいき体操 10:00～11:00	やさしい韓国語 10:00～10:50	スローエアロビック 10:30～11:30		しのさんのゆったり体操 10:00～11:00	リズムエクササイズ① 10:00～11:00
※北二毎日体操☆100トレは お休みです。		楽しむ韓国語 11:00～11:50				親しむ中国語 10:30～11:30
	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50
新春 落語を楽しむ会 13:30～15:00	要申込	元気アップ講座③ 13:30～15:00	みんなでモルック 13:00～14:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00～15:00	スマホ/PCトータルサポート② 14:00～16:00	★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00
			みんなのハンドメイド 毛糸でつくる「鬼ちゃんズ」 13:30～15:00	ピアノ開放 15:00～16:00		
			ボランティアサロン 15:00～16:00			3月分 団体利用申請受付開始日
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
	新宿いきいき体操 10:00～11:00	やさしい韓国語 10:00～10:50	トリム体操② 10:30～11:30			映画鑑賞会 10:30～11:40
		楽しむ韓国語 11:00～11:50				
北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50
手話ダンス 13:00～14:00	要申込		ボッチャ開放 13:00～14:00	英語補習 13:10～13:50		
		※今月は、韓国語講座とぬり絵サロンの日程を変更しています。	健康輪なげ開放 14:00～15:00	英語講座 14:00～15:00		
			初心者麻雀教室 13:00～16:00	※英語講座は変則的な日程です。		