

## 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。



### 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



### 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：新宿区フレイルサポーター医療専門の  
作業療法士、看護師  
いつまでも動ける・歩けるから作りを！

### 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。



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。

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 〆 : 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♪
ヨッ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
スマホ/PCトータルサポート①	16	金	14:00～16:00	4名	個別相談
スマホ/PCトータルサポート②	23	金	14:00～16:00	4名	①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30～
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。

しのさんのゆったり体操 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。



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

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。  
本年も多くの皆さまにご参加・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いいたします。

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)
	新宿いきいき体操 満員 10:00～11:00	ぬり絵サロン 申込不要 10:30～12:00
		※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。
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50
音楽サロン 要申込 13:30～15:00	ヨッコさんの歌声ひろば 要申込 14:00～15:00	
11 (日)	12 (月) 成人の日	13 (火)
	※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 申込受付中 9:30受付～17:00 ※申込受付は12月22日(月)まで。
		ぬり絵サロン 申込不要 10:30～12:00
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	※北二毎日体操☆100トレはお休みです。
図書館職員による音読脳トレ 申込不要 13:00～13:20		脳トレ 申込不要 13:00～13:45
18 (日)	19 (月)	20 (火)
	新宿いきいき体操 満員 10:00～11:00	やさしい韓国語 満員 10:00～10:50
※北二毎日体操☆100トレはお休みです。		楽しむ韓国語 満員 11:00～11:50
	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50
新春 落語を楽しむ会 要申込 13:30～15:00	元気アップ講座③ 要申込 13:30～15:00	
25 (日)	26 (月)	27 (火)
	新宿いきいき体操 満員 10:00～11:00	やさしい韓国語 満員 10:00～10:50
		楽しむ韓国語 満員 11:00～11:50
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50
手話ダンス 要申込 13:00～14:00		
		※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。
28 (水)	29 (木)	30 (金)
トリム体操② 要申込 10:30～11:30		
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20～12:50
ボッチャ開放 申込不要 13:00～14:00	英語補習 満員 13:10～13:50	
健康輪なげ開放 申込不要 14:00～15:00	英語講座 満員 14:00～15:00	
初心者麻雀教室 要申込 13:00～16:00	※英語講座は変則的な日程です。	