

9月・10月の催し ピックアップ

新宿警察 防犯講座

9月18日(金)13:00～14:00
楽しい寸劇で防犯を学ぼう!!!



大森薬局

管理薬剤師の健康出前教室

9月19日(土)11:00～12:00

地域の薬局の管理薬剤師の方による健康のはなしと相談会
薬のこと以外、日常生活で気になることも伺います

ボッチャ大会

9月6日(日) 先着21名

13:00～17:00

1チーム3名(おひとりでの参加OKです)

自由サロン(折り紙・花火)

9月4日(金)9:00～12:00

皆さんが作った「花火」の
パーツをパネルに貼って打ち
上げ花火を作ります



柏木高相出張相談

9月30日(水)14:00～15:00

夏バテを吹き飛ばして元気に過ごそう
～簡単にできる調理～

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

9月 12日(土) / 26日(土) 13:00～17:00
受付:当日 9:00～電話、FAX、窓口にて受付。
30分 1,000円 (おひとり1時間まで)。

風呂利用

利用時間：12:00～18:00 (閉館時刻)

女性→月、水、金曜日 男性→火、木、土曜日
入浴は受付順。混雑時はお待ちいただきます。

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。
(マイナンバーカード、資格確認書等)を持参

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。

秋のハートフルコンサート

10/3(土) 13:30～14:30

ピアノ、パーカッション、フルート
篠笛等の演奏と歌唱で少し早め
に秋をお届けします

曲目(予定);埴生の宿、里の秋
エーデルワイス…他一緒に
歌っていただける曲もご用意します



手作りわくわく広場

9月27日(日)10:30～12:00

定員:8名 参加費:200円



ハロウィンのジャックオーランタンを作ります

ALSOKほっとライフ講座

9/28(月)

13:00～14:00 定員:10名

不審者の侵入、ひったくり、特殊詐欺

手芸

平編みのストラップ

参加費:400円

9月5日(土)13:00～15:00



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

検索

9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149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 8月25日(火) 9時00分～受付開始

9月・10月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
手芸	5	土	13:00～16:00	6名	平編みのストラップ 参加費:400円
初心者スマホ相談会	6	日	10:30～12:00	3名	①10:30 ②11:00 ③11:30
ヨッコさんの歌声ひろば	7	月	14:00～15:00	20名	元気に大きな声と一緒に歌いましょう
カラオケ教室	9	水	14:30～16:30	20名	課題曲「サン・トワ・マミー」
リズムエクササイズ	12	土	10:00～11:00	12名	9月は1回の開催です
親しむ中国語	12	土	10:30～11:30	5名	追加募集 発音、日常会話など
新宿警察 防犯講座	18	金	13:00～14:00	15名	特殊詐欺講座他
管理薬剤師さんの健康出前教室	19	土	11:00～12:00	10名	気軽に健康相談にお立ち寄りください
手話ダンス	27	日	13:00～14:00	15名	
手作りわくわく講座	27	日	10:30～12:00	8名	参加費:200円
ALSOKホットライフ講座	28	月	13:00～14:00	10名	防犯
柏木出張講座	30	水	14:00～15:00	10名	夏バテを吹き飛ばして元気に過ごそう
初心者麻雀	9、23	水	13:00～16:00	4名	6か月継続
トリム体操	9、23	水	10:30～11:30	20名	
目指せ筋力アップ	13、27	日	10:00～12:00	15名	
スマホ/PCトータルサポート ①②	18、25	金	14:00～16:00	各4名	①14:00②14:30③15:00④15:30
秋のハートフルコンサート	10/3	土	13:30～14:30	30名	楽器演奏と歌唱

▼ **申込不要の催し** 当日直接ご来館ください。◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

しのさんのゆったり体操 先着 18名 11、25日(金) 10:00～11:00	新宿いきいき体操 先着15名 7、14、28日(月) 10:00～11:00	図書館職員による 本de脳トレ 先着12名 6日(日) 13:00～13:20	みんなでモルック 先着12名 2、16日(水) 13:00～15:00
ボッチャ開放 先着12名 9、23日(水) 13:00～14:00	映画鑑賞会 各先着15名 13日(日) 14:00～16:15頃 上映作品は館内チラシにてお知らせ	ぬりえサロン 先着12名 8、29日(火) 10:30～12:00	健康 輪投げ開放 先着12名 23日(水) 14:00～15:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 24日(木) 14:00～15:00	脳トレ 先着12名 8日(火) 13:00～13:45	自由サロン 折紙、ぬり絵、おしゃべり、囲碁・・・等 毎週木曜日 9:00～12:00	北二毎日体操☆100トレ (6、20～22、30日は休み) 先着15名 12:20～12:50

異動のお知らせ

このたび、8月1日付で他事業所へ異動することとなりました。これまで皆様には温かいご支援とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。 竹内 優文

2026年9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		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)	
				やさしい韓国語 10:00～10:50 満員 楽しむ韓国語 11:00～11:50 満員 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	スローエアロビック 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 英語講座 14:00～15:00 満員	自由サロン(折り紙・花火) 9:00～12:00 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 手芸教室 平編みストラップ 13:00～16:00 要申込					
6 (日)		7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)	
初心者向けスマホ相談会① 10:30～12:00 要申込 100トレは中止です。 自主事業運営委員会主催 ポッチャ大会 10:00～12:00(練習) 13:00～17:00(大会) 要申込 図書館職員による本de脳トレ 13:00～13:20 申込不要	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00 要申込	ぬり絵サロン 10:30～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 脳トレ 13:00～13:45 申込不要	トリム体操① 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ポッチャ開放 13:00～14:00 申込不要 初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込 カラオケ教室 14:30～16:30 要申込	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	しのさんのゆったり体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 脳トレ大人のそろばん教室 13:30～14:30 満員	リズムエクササイズ① 10:00～11:00 要申込 親しむ中国語 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00 当日予約							
13 (日)		14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)	
目指せ筋力アップ体操① 10:00～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 映画鑑賞会 14:00～16:15 申込不要 ※上映作品は館内チラシにてお知らせ	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	やさしい韓国語 10:00～10:50 満員 楽しむ韓国語 11:00～11:50 満員 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	スローエアロビック 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 英語講座 14:00～15:00 満員	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 新宿警察防犯講座 13:00～14:00 要申込 スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00 要申込	管理薬剤師の出前健康教室 11:00～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要							
20 (日)		21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)	
臨時休館日 全館内電気系統工事の為、休館とさせていただきます。						トリム体操② 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込 ポッチャ開放 13:00～14:00 申込不要 健康輪なげ開放 14:00～15:00 申込不要		自由サロン 9:00～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00～15:00 申込不要		しのさんのゆったり体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 スマホ/PCトータルサポート② 14:00～16:00 要申込		親しむ中国語 10:30～11:30 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00 当日予約	
						11 月分 団体利用申請受付開始日							
27 (日)		28 (月)		29 (火)		30 (水)		ボランティア募集中 あなたの得意ややさしさを地域の笑顔につなげませんか？ 経験や年齢は問いません！ モルックの審判をしてくださる方を募集しています 7 9 8 6 3 1 2 4 HOLLY ルールが分かればどなたでも大歓迎！一緒に楽しい時間をつくりましょう！ ポッチャを教えてください方を募集しています 経験を活かして、みんなで楽しくプレーをサポートしてください！ 塗り絵のコツを教えてください方を募集しています 色の塗り方や工夫を教えてください方と嬉しいですよ！初心者も大歓迎！ 手芸や手作り小物を教えてください方を募集しています 縫製・編み物・布小物などあなたの得意をみんなに教えてください！ 館内のお手伝いをしてくださる方を募集しています 受付・清掃・環境整備などできることをみんなに教えてください！大丈夫です！ みなさんの力が地域の支えになります！ 興味のある方はお気軽にお声がけください！					
目指せ筋力アップ体操② 10:00～12:00 要申込 わくわく手作りサロン 10:30～12:00 要申込 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 手話ダンス 13:00～14:00 要申込	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要 ALSOKほっとライフ講座 13:00～14:00 要申込	ぬり絵サロン 10:30～12:00 申込不要 北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要	100トレは中止です。 柏木高相出張講座 夏バテを吹き飛ばして元気に過ごそう～簡単にできる調理～ 14:00～15:00 要申込										