

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: 8月2日(金) 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。

・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。



職員入職のおしらせ

7月より、高橋 もと子職員が入職しました。

はじめまして。7月から入職しました。

皆さまが交流館で楽しく、充実したお時間を過ごされますよう、一生懸命努力してまいります。これからどうぞよろしくお願い致します。 高橋 もと子



北新宿第二地域交流館だより

8月号

2024年 第124号

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。

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



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 7月25日(木) 9時~受付開始 定員になり次第締切り

落語を楽しむ会 ~人生笑いでゆわらかに~
8月3日(土) 午前 10:30 ~ 11:30
演者: 大泉落語研究会 申込: 先着 30名

木管五重奏サマーコンサート
8月11日(日) 午後 1:30 ~ 2:30
演奏: アンサンブルピース 申込: 先着 30名
フルート、オーボエ、ファゴット、ホルン、クラリネットの五重奏をお楽しみください!



健康講座「腰痛について」 申込: 先着 12名
8月7日(水) 午前 11:30 ~ 12:30
講師: 西新宿整形外科クリニック医師

リズムエクササイズ ①8月10日 ②24日(土)
午前 10:00 ~ 11:00 申込: 先着 12名

ITなんでも相談 8月4日(日)
午前 ①10:30~ ②11:00~ ③11:30~
30分入替制個別相談 申込: 各日先着 3名
講師: ボランティア
スマホ、タブレット、パソコンのお悩みに。

トリム体操 ①8月 14日(水) ② 28日(水)
午前 10:30 ~ 11:30 申込: 先着 18名

カラオケ教室 申込: 先着 20名
8月14日(水) 午後 2:30 ~ 4:30
『青葉城恋唄』(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 ①8月16日(金) ②23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 8月1日(木) 9時~受付開始

手話ダンス 申込: 先着 15名
8月25日(日) 午後 1:00 ~ 2:00
講師: 坂口江都子氏(ダンサー、振付師、俳優)

8月1日(木)~8月13日(火)受付 抽選

目指せ筋力アップ体操 申込: 抽選 15名
8月31日(土) 午前 10:00 ~ 12:00
講師: 武藤 孝子氏(介護予防運動指導員)

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。

▼ 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『悪徳商法の被害にあわないために』
8月6日(火) 午後 1:30 ~ 2:30
講師: 消費者相談センター 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

ポッチャ開放 8月 7日、21日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名

みんなでモルック 8月 14日、28日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 12名

健康 輪なげ開放 8月 28日(水) 午後 2:00 ~ 3:00 当日先着 10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

ぬりえサロン 8月 13日、27日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

打ち水大作戦 8月の毎週水曜日 午後 4:00 ~ 4:20 ※雨天の場合は中止 当日先着 8名 子どもたちと一緒に打ち水をします!

図書館職員による音読脳トレ 8月11日(日) 午後 1:00 ~ 1:20 当日先着 12名

脳トレ 8月13日(火)、22日(木) 午後 1:00 ~ 1:45 当日先着 12名

映画鑑賞会 各当日先着 15名

『君去りし後』 1944年/アメリカ モノクロ/170分

『パウダー・リバーの対決』 1953年/アメリカ カラー/78分

おりがみ広場『バラ』 8月2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

2024年

8月

〇〇講座 申込制
~2:30

当日予約

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 申込不要
~12:45

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

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。

<p>1 (木)</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 満員 午後2:00~3:00</p>	<p>2 (金)</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>3 (土)</p> <p>落語を楽しむ会 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>4 (日)</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> <p>映画鑑賞会『君去りし後』 申込不要 午後2:00~</p>	<p>5 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 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>6 (火)</p> <p>はじめての韓国語 満員 午前10:00~10:50</p> <p>楽しむ韓国語 満員 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>柏木高齢者総合相談センター 申込不要 出張相談&ミニ講座 「悪徳商法の被害にあわないために」 午後1:30~2:30</p>	<p>7 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30</p> <p>健康講座「腰痛について」 申込制 午前11:30~12:30</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>打ち水大作戦 申込不要 午後4:00~4:20</p>	<p>8 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p> <p>◇オンライン脳トレ Zoomで受講 午後2:00~2:45</p>	<p>9 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 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>10 (土)</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 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>11 (日) 山の日</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>木管五重奏サマーコンサート 申込制 午後1:30~2:30</p>	<p>12 (月) 振替休日</p> <p>・新宿いきいき体操はお休みです。</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>	<p>13 (火)</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>14 (水)</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>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>打ち水大作戦 申込不要 午後4:00~4:20</p>	<p>15 (木)</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 満員 午後2:00~3:00</p>	<p>16 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 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>17 (土)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>
<p>18 (日)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>	<p>19 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 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>20 (火)</p> <p>・はじめての韓国語と、楽しむ韓国語はお休みです。</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>	<p>21 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 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>打ち水大作戦 申込不要 午後4:00~4:20</p>	<p>22 (木)</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>23 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 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>24 (土)</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 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>10月分団体利用申請受付開始</p>
<p>25 (日)</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>26 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 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>27 (火)</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>28 (水)</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 わなげ 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>打ち水大作戦 申込不要 午後4:00~4:20</p>	<p>29 (木)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>	<p>30 (金)</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p>	<p>31 (土)</p> <p>目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00~12:00</p> <p>北二毎日体操☆100トレ 申込不要 午後12:20~12:50</p> <p>映画鑑賞会『パウダー・リバーの対決』 申込不要 午後2:00~</p>

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30分脳トレ
8月8日(木)午後2:00~2:45
参加方法等はお問い合わせください!



★まちなか避暑地 実施中!
~9月30日まで

期間中は、どなたでも入館できます。

熱中症に気をつけましょう!




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