

2月の催し ピックアップ

弦楽四重奏コンサート 2月15日(日)14:00~15:00

クラシック、唱歌、歌謡曲などの演奏をお楽しみください♪
出演:たまでれカルテット



おしゃべりしながら手芸教室
「千代紙ひな人形の壁飾り」(直径11cm)
2月3日(火)
13:30~15:00
材料費:300円
持ち物:図工用ハサミ、ピンセット



手作りわくわく広場 「バレンタイン ギフトBOX」 2月8日(日)10:30~12:00 材料費:200円

クリアなボトルにお花を詰めます。
好きなお菓子を入れてプレゼントに!
ご自分へのプレゼントにも



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



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、スマートフォン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。

2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142号
電話:03-5348-6751 FAX:03-3369-0081 邮件: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 1月25日(日) 9時00分~受付開始

2月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
弦楽四重奏コンサート	15	日	14:00~15:00	30名	出演:たまでれカルテット
音楽サロン	1	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	2	月	14:00~15:00	20名	みんなで大きな声で歌いましょう♪
おしゃべりしながら手芸教室	3	火	13:30~15:00	8名	「千代紙ひな人形の壁飾り」材料費300円
手作りわくわく広場	8	日	10:30~12:00	8名	「バレンタインギフトBOX」材料費200円
手芸教室	7	土	13:00~15:00	8名	「レース編みでタオル装飾」
初心者麻雀教室(月2回で6月まで)	11、25	水	13:00~16:00	4名	講師:利用者ボランティア
「The・昭和」回想ライブラリー	12	木	13:30~14:30	10名	懐かしい昭和の映像を皆さんで!
大人のおむつ お役立ちセミナー	16	月	14:00~15:30	20名	いざという時のために知っておきましょう。
スマホ/PCトータルサポート①	20	金	14:00~16:00	4名	個別相談 ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
スマホ/PCトータルサポート②	27	金	14:00~16:00	4名	
ITなんでも相談	21	土	10:30~12:00	3名	個別相談①10:30~②11:00~③11:30
楽しく元気に健康気功	7	土	10:00~12:00	15名	
トリム体操①	11	水	10:30~11:30	18名	
トリム体操②	25	水	10:30~11:30	18名	
リズムエクササイズ①	14	土	10:00~11:00	12名	
リズムエクササイズ②	28	土	10:00~11:00	12名	
目指せ筋力アップ体操	21	土	10:00~12:00	15名	
手話ダンス	22	日	13:00~14:00	15名	

※カラオケ教室はお休みです。

▼ 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 ※2/15(日)はお休みです

館だより折りボラ 20日(金) 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 13日、27日(金) 10:00~11:00	映画鑑賞会 各先着15名 22日(日) 14:30~16:00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 8日(日) 13:00~13:20	みんなでモルック 先着12名 4日、18日(水) 13:00~14:00
ピアノ開放 26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 4日、18日(水) 15:00~16:00	ぬりえサロン 先着12名 10日、24日(火) 10:30~12:00	ボッチャ開放 先着12名 11日、25日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 26日(木) 14:00~15:00	脳トレ 先着12名 10日(火) 13:00~13:45	健康 輪なげ開放 先着12名 25日(水) 14:00~15:00	おりがみ広場「椿の花」 先着8名 6日(金) 10:30~12:00



2026年 **2** 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

2月特別企画「北新宿子ども園児との交流！」お気軽にご来館下さい！

第1弾：卒園おめでとう！交流会
～お祝いのミニ花束を作つてプレゼント～
2月10日(火)/10時～30分間程度
2F交流館内 にて
園児と一緒に布の花束を作つて、卒園記念に
プレゼントします



第2弾：マジックショー
2月12日(木)10時30分～11時
1階子ども園にて
第二交流館のご利用者
木下勝利氏がマジックを披露します！



1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
	新宿いきいき体操 10:00～11:00	満員 やさしい韓国語 10:00～10:50	満員 スローエアロビック 10:30～11:30		おりがみ広場 10:30～12:00	申込不要 楽しく元気に健康気功 10:00～12:00
		満員 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	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	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 おしゃべりしながら手芸教室 「お雛様の壁飾り」 13:30～15:00	申込不要 みんなでモルック 13:00～14:00	満員 英語補習 13:10～13:50		要申込 手芸教室 「レース編みでタオル装飾」 13:00～15:00
			申込不要 ボランティアサロン 15:00～16:00	満員 英語講座 14:00～15:00		
8(日)	9(月)	10(火)	11(水)建国記念の日	12(木)	13(金)	14(土)
手作りわくわく広場 「バレンタインギフトBOX」 10:30～12:00	要申込 新宿いきいき体操 10:00～11:00	卒園おめでとう！交流会 10:00～30分程度	申込不要 トリム体操① 10:30～11:30	申込不要 子ども園でマジックショー 10:30～11:00	申込不要 しのさんのゆったり体操 10:00～11:00	要申込 リズムエクササイズ① 10:00～11:00
		申込不要 ぬり絵サロン 10:30～12:00				満員 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	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
図書館職員による音読脳トレ 13:00～13:20	申込不要		申込不要 脳トレ 13:00～13:45	要申込 初心者麻雀教室 13:00～16:00	要申込 「The・昭和」回想ライブラリー 13:30～14:30	
			申込不要 ボッチャ開放 13:00～14:00			
15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
	新宿いきいき体操 10:00～11:00	満員 やさしい韓国語 10:00～10:50	満員 スローエアロビック 10:30～11:30			要申込 目標せ筋力アップ体操 10:00～12:00
		満員 楽しむ韓国語 11:00～11:50				要申込 ITなんでも相談 10:30～12:00
※北二毎日体操☆100トレは お休みです。	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	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
弦楽コンサート 14:00～15:00	要申込 大人のおむつ お役立ちセミナー 14:00～15:30		申込不要 みんなでモルック 13:00～14:00	満員 英語補習 13:10～13:50	要申込 スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00	要申込 ★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00
			申込不要 ボランティアサロン 15:00～16:00	満員 英語講座 14:00～15:00		
22(日)	23(月)天皇誕生日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
	※新宿いきいき体操は お休みです。	申込不要 ぬり絵サロン 10:30～12:00	申込不要 トリム体操② 10:30～11:30		申込不要 しのさんのゆったり体操 10:00～11:00	要申込 リズムエクササイズ② 10:00～11:00
						満員 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	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
手話ダンス 13:00～14:00			要申込 初心者麻雀教室 13:00～16:00	申込不要 楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00～15:00	要申込 スマホ/PCトータルサポート② 14:00～16:00	
映画鑑賞会 14:30～16:00	申込不要		申込不要 ボッチャ開放 13:00～14:00	申込不要 ピアノ開放 15:00～16:00	申込不要	
※上映作品は館内チラシにてお知らせ			申込不要 健康輪なげ開放 14:00～15:00			4月分 団体利用申請受付開始日