

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



大人のおむつ お役立ちセミナー 2月16日(月) 14:00～15:30

講師:龍生堂薬局
■いざという時のために知っておきましょう!

「The・昭和」回想ライブラリー

2月12日(木)13:30～14:30
NHKが編集した昭和の映像を見る脳トレ企画です。

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:2月21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!

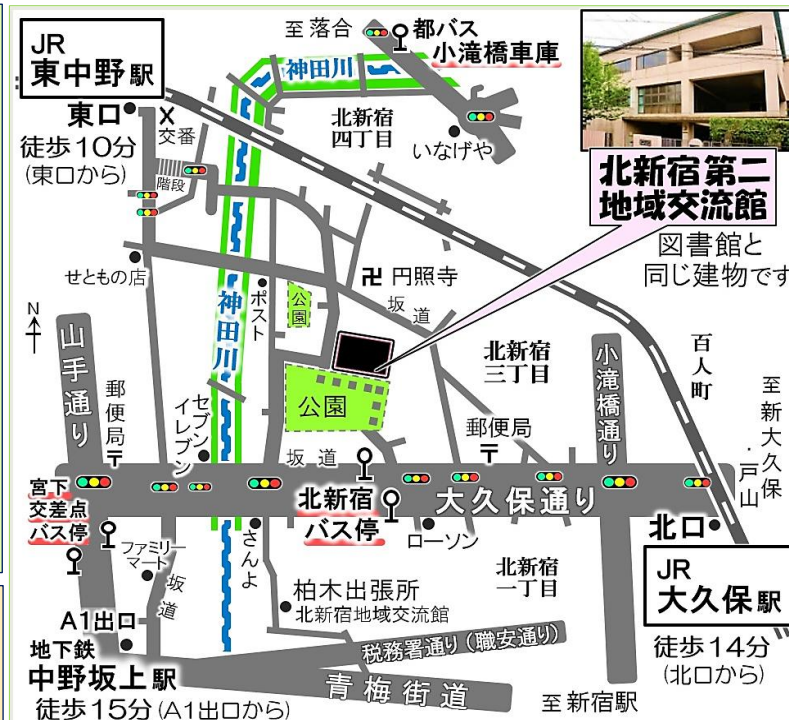


QRコードを、スマホの
カメラで撮影して、簡単に
アクセス!

または検索してください!

北新宿第二地域交流館

検索



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 ✉: 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♪
ヨッ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～
スマホ/PCトータルサポート②	27	金	14:00～16:00	4名	③15:00～④15:30～
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ってプレゼント～
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って、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	やさしい韓国語 10:00～10:50	スローエアロビック 10:30～11:30		おりがみ広場 10:30～12:00	楽しく元気に健康気功 10:00～12:00
		楽しむ韓国語 11:00～11:50				
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	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
音楽サロン 13:30～15:00	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00	おしゃべりしながら手芸教室 「お雛様の壁飾り」 13:30～15:00	みんなでモルック 13:00～14:00	英語補習 13:10～13:50		手芸教室 「レース編みでタオル装飾」 13:00～15:00
			ボランティアサロン 15:00～16:00	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	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	トリム体操① 10:30～11:30	子ども園でマジックショー 10:30～11:00	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
		ぬり絵サロン 10:30～12:00				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	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		脳トレ 13:00～13:45	初心者麻雀教室 13:00～16:00	「The・昭和」回想ライブラリー 13:30～14:30		
			ポッチャ開放 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	やさしい韓国語 10:00～10:50	スローエアロビック 10:30～11:30			目指せ筋力アップ体操 10:00～12:00
		楽しむ韓国語 11:00～11:50				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。	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
弦楽コンサート 14:00～15:00	大人のおむつ お役立ちセミナー 14:00～15:30		みんなでモルック 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	★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00
			ボランティアサロン 15:00～16:00	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。	ぬり絵サロン 10:30～12:00	トリム体操② 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② 10:00～11:00
						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	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50
手話ダンス 13:00～14:00			初心者麻雀教室 13:00～16:00	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	
映画鑑賞会 14:30～16:00			ポッチャ開放 13:00～14:00	ピアノ開放 15:00～16:00		
※上映作品は館内チラシにてお知らせ			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