

6月の催しピックアップ

落語を楽しむ会 先着35名
6月21日(日) 13:30~15:00
「男と女」をテーマに
落語4席と解説
演者:大泉落語研究会



ソプラノアンサンブルコンサート
6月6日(土)
13:30~14:20
ソプラノ3名のアンサンブル。
ゴスペルなど、美しい歌声を
お楽しみください♪
出演:POP(Praise Of Peace) SOPRANO ENSEMBLE
(キム・ミンジョン / イム・スジン / チェ・ジョンウン)



おなか元気教室 目指せ! 健腸長寿
6月1日(月)13:00~14:00 **申込受付中!**
目に見えない菌の大きな働きをあなたの健康に
活かしましょう。講師:東京ヤクルト販売

手芸教室
『平編みのストラップ』
6月7日(日)13:00~16:00
材料費:400円 定員:8名



管理薬剤師 萌南さんの健康シェアリング
6月12日(金)11:00~13:00
'北二の保健室'の感覚であなたの体調や健康状態
等に耳を傾けます。健康手帳、血圧・お薬手帳ご持参
ください。アドバイスも。申込不要、出入り自由
協力:大森薬局 管理薬剤師 塚本萌南氏

手作りわくわく広場
『ドレスを着てる坊主』
6月14日(日)10:30~12:00
材料費:100円 定員:8名
♪てるてる坊主にドレスを着せてあげましょう♪



新宿区高齢者マッサージサービス (有料)
今月の日程:6月13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。

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
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。

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

6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146号
電話:03-5348-6751 FAX:03-3369-0081 〆: kitashinjuku@foryou.or.jp

講座・催しは事前の**お申し込みが必要**です。電話、FAX、当館窓口にて承ります。

先着 5月25(月) 9時00分~受付開始					
6月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
ソプラノアンサンブルコンサート	6	土	13:30~14:20	30名	ソプラノ3名の美しい歌声♪
落語を楽しむ会 (江戸の男と女...)	21	日	13:30~15:00	30名	出演:大泉落語研究会
手芸教室	7	日	13:00~16:00	8名	「平編みのストラップ」材料費400円
ヨッコさんの歌声ひろば	8	月	14:00~15:00	20名	大きな声を出して楽しく歌いましょう
初心者麻雀教室	10、24	水	13:00~16:00	4名	6か月継続して受講できる方
カラオケ教室	10	水	14:30~16:30	20名	課題曲「瀬戸の花嫁」
手話の勉強会	11	木	13:30~15:00	10名	講師:館職員
手作りわくわく広場	14	日	10:30~12:00	8名	「ドレスを着てる坊主」材料費100円
スマホ/PCトータルサポート	19	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	26	金	14:00~16:00	4名	
脳トレ・ドリルの時間	23	火	13:00~13:45	8名	脳に効く! 計算、漢字、パズルなど
「THE★昭和」回想ライブラリー	25	木	13:00~14:00	10名	懐かしい昭和の映像を皆さんで。
スマホ/PC 相談室	28	日	13:00~14:30	3名	個別相談 ①13:00~②13:30~ ③14:00~
トリム体操 ①、②	10、24	水	10:30~11:30	各18名	
リズムエクササイズ ①、②	13、27	土	10:00~11:00	各12名	
目指せ筋力アップ体操 ①、②	14、28	日	10:00~12:00	各15名	
手話ダンス	28	日	13:00~14:00	15名	
先着 申し込み受付中!					
おなか元気教室	1	月	13:00~14:00	20名	講師:東京ヤクルト販売

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

管理薬剤師 萌南さんの健康シェアリング 12日(金) 11:00~13:00			
北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日(6日、21日、30日はお休み) 12:20~12:50			
新宿いきいき体操 先着15名 1、8、15、22日(月) 10:00~11:00 祝日、及び第5週はお休み。	脳トレ 先着12名 2日(火) 13:00~13:45	自由サロン 手芸、折紙、ぬり絵、おしゃべり...等 2日(火) 13:45~15:30	みんなでモルック 先着12名 3、17日(水) 13:00~14:00
ぬりえサロン 先着12名 9日、23日(火) 10:30~12:00	ポッチャ開放 先着12名 10日、24日(水) 13:00~14:00	座敷で運動 先着18名 12日、26日(金) 10:00~11:00 しのさんのゆったり体操はお休み。	図書館職員による 本de脳トレ 先着12名 14日(日) 13:00~13:20
健康 輪投げ開放 先着12名 24日(水) 14:00~15:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 25日(木) 14:00~15:00	ピアノ開放 25日(木) 15:00~16:00 電子ピアノを自由にお使いください。	映画鑑賞会 各先着15名 29日(月) 14:00~16:00頃 上映作品は館内チラシでお知らせ。

◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

2026年 6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 (月)		2 (火)		3 (水)		4 (木)		5 (金)		6 (土)			
新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	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	満員								
		楽しむ韓国語 11:00~11:50	満員								※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	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				
おなか元気教室 13:00~14:00	要 申込	脳トレ 13:00~13:45	申込 不要	みんなでモルック 13:00~14:00	申込 不要	英語講座 14:00~15:00	満員				ソプラノアンサンブル コンサート 13:30~14:20		
		自由サロン 13:45~15:30	申込 不要										
7 (日)		8 (月)		9 (火)		10 (水)		11 (木)		12 (金)		13 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	ぬり絵サロン 10:30~12:00	申込 不要	トリム体操① 10:30~11:30	要 申込			座敷で運動 10:00~11:00	申込 不要	リズムエクササイズ① 10:00~11:00	要 申込
										管理薬剤師 萌南さんの 健康シェアリング 11:00~13:00	申込 不要	親しむ中国語 10:30~11:30	満員
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	申込 不要
手芸教室 「平編みのストラップ」 13:00~16:00	要 申込	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00~15:00	要 申込			初心者麻雀教室 13:00~16:00	要 申込	手話の勉強会 13:30~15:00	要 申込	脳トレ大人のそろばん教室 14:00~15:00	満員	★高齢者マッサージサービス 13:00~17:00	当日 予約
						ポッチャ開放 13:00~14:00	申込 不要						
						カラオケ教室 14:30~16:30	要 申込						
14 (日)		15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)	
目指せ筋力アップ体操① 10:00~12:00	要 申込	新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	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	満員						
手作りわくわく広場 「ドレス着てる坊主」 10:30~12:00	要 申込			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	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
図書館職員による本de脳トレ 13:00~13:20	申込 不要					みんなでモルック 13:00~14:00	申込 不要	英語講座 14:00~15:00	満員	スマホ/PCTータルサポート① 14:00~16:00	要 申込		
21 (日)		22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00~11:00	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	要 申込			座敷で運動 10:00~11:00	申込 不要	リズムエクササイズ② 10:00~11:00	要 申込
												親しむ中国語 10:30~11:30	満員
※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	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
落語を楽しむ会 13:30~15:00	要 申込			脳トレ・ドリルの時間 13:00~13:45	要 申込	初心者麻雀教室 13:00~16:00	要 申込	昭和回想ライブラリー 13:00~14:00	要 申込	スマホ/PCTータルサポート② 14:00~16:00	要 申込		
						ポッチャ開放 13:00~14:00	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				
						健康輪なげ開放 14:00~15:00	申込 不要	ピアノ開放 15:00~16:00	申込 不要				
													8月分 団体利用申請受付開始日
28 (日)		29 (月)		30 (火)									
目指せ筋力アップ体操② 10:00~12:00	要 申込	※新宿いきいき体操はお休み		自主事業運営委員会主催 麻雀大会 9:30~17:00		満員							
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トレは お休みです。									
手話ダンス 13:00~14:00	要 申込	映画鑑賞会 14:00~16:00	申込 不要										
スマホ/PC相談室 13:00~14:30	要 申込	※上映作品は館内チラシにてお知らせ											