

年末年始休館のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始のため休館します。
新年は1月4日(木)より通常の時間で開館します。

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:12月1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。

施術者:新宿区鍼灸按摩マッサージ指圧師会より派遣。

・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。また、施術時間の内、数分を消毒作業にあてます。

どうぞ、ご利用ください。

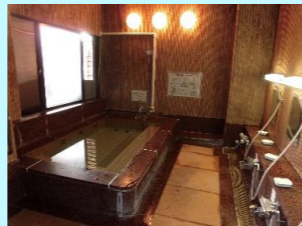


北新宿第二地域交流館 風呂の利用方法

受付方法: 当日午前9:00～、来館にて受付。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: 前半 正午～午後1:15 後半 午後1:30～3:00
(1:15～1:30の間は清掃、消毒、換気のため利用不可)

- ・定員は常時原則5名です(正午と1:30は3名で開始)。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。
- ・月、水、金曜日→女性入浴日、火、木、土曜日→男性入浴日。週3回までご利用可能です。ご不明な点はお問合せください。



当館は、新宿区内にお住まいの60歳以上の方を対象に、集会や娯楽のほか、文化活動や健康の増進に向けた活動の場として活用していただく施設です。

ご来館のみなさまへ

空調による室温管理を行っておりますが、換気等により、**室温が低くなる場合があります。**ひざ掛け等の防寒具を、各自ご用意ください。

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。

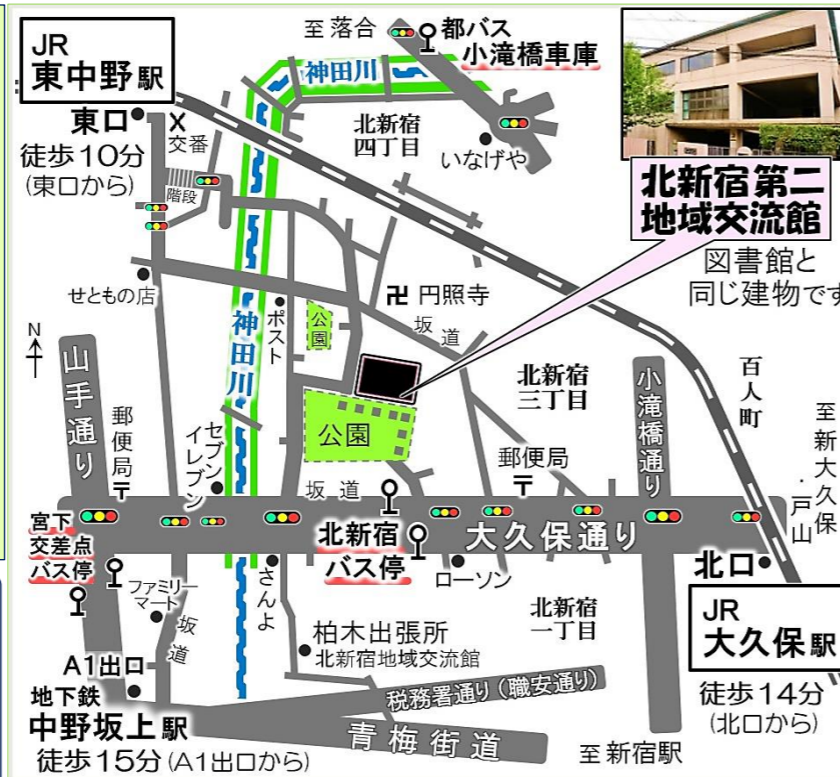
ホームページをどうぞご覧ください!



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。

北新宿第二地域交流館 だより 12月号

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

2023年 第116号

講座・催し 事前の **お申込みが必要です。**

受付: 11月25日(土) 午前9:00～ 先着

館長と一緒に!
クリスマスオーナメント作り&飾り付け
12月1日(金) 午前10:00～11:30
申込: 先着5名



クリスマスコンサート
12月17日(日)
午後2:00～3:00
申込: 先着30名 出演: コカリナゆるがるれ
コカリナ(木製の笛) アンサンブルと歌をお届け♪



チョコレートの世界へようこそ!
12月8日(金) 午後2:00～3:20
申込: 先着25名 講師: 三上 敦人氏(株式会社明治)
チョコレートの歴史や製法、カカオ農家支援などのお話。テイasting体験もあります。

老後のお金講座 新NISA小額投資非課税制度
12月14日(木) 午前10:00～11:30
申込: 先着8名 講師: 倉橋 典江(ハッピーエンディングプランナー/FP[AFP認定者]/館職員)

健康カジノ「ブラックジャックで遊ぼう」
12月26日(火) 午後2:00～3:30
申込: 先着7名 講師: 館職員

映画鑑賞会『地上より永遠に』
12月5日(火) 午後2:00～
1953年/アメリカ モノクロ/118分

映画鑑賞会『限りなき追跡』
12月19日(火) 午後2:00～
1953年/アメリカ カラー/82分
申込: 各先着15名

ハンドベル体験 12月18日(月)
午後2:30～3:30 申込: 先着8名
初めての方歓迎! 合奏を体験してみましょう♪

紅茶で日々を豊かに(紅茶で行動療法)♪
12月24日(日) 午後1:00～2:00 申込: 先着4名
紅茶を用いて心身のバランスを整えましょう♪
作業療法による認知症予防サロン(診療科で行われている作業療法のため、喫食主体ではありません)。

リズムエクササイズ ①12月9日 ②23日(土)
午前10:00～11:00 申込: 先着15名

カラオケ教室 12月13日(水)
午後3:00～5:00 申込: 先着20名
課題曲『なごり雪』(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 ①12月15日(金) ②22日(金)
午後 ①2:00～②2:30～ 申込: 各日先着4名
③3:00～④4:30～ 30分入替制個別相談

受付: 11月25日(土)～12月5日(火) 抽選

トリム体操 ①12月13日(水) ②27日(水)
午前10:30～11:30 申込: 抽選各18名

目指せ筋力アップ体操 12月16日(土)
午前10:00～12:00 申込: 抽選15名

▼ **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
『健康でいつまでも元気に過ごすために
～若々しい体づくり～』
講師: 佐藤 雅子氏(管理栄養士) 当日先着8名
12月15日(金) 午前11:00～12:00

図書館職員による
早口言葉、音読脳トレ 12月14日(木)
午後1:30～1:50 当日先着12名

北第二☆お昼体操 月、金曜日以外の毎日
午後12:15～12:45 当日先着12名

東京都 スマホ定期相談会 毎週日曜日
午前10:00～12:00 当日先着8名

ぬりえサロン 12月12日、26日(火)
午前10:30～12:00 当日先着8名

麻雀開放 12月21日(木)
午前10:00～12:00 当日先着8名

みんなでモルック 12月27日(水)
午後2:00～3:00 当日先着12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

30分脳トレ 毎週木曜日(第5週は休み)
午後1:00～1:30 当日先着12名

ボッチャ開放 12月6日、20日(水)
午後1:00～2:30 当日先着10名

健康 輪なげ開放 12月13日、27日(水)
午後1:00～2:00 当日先着10名

おりがみ広場『葉っぱのリース』12月20日(水)
①午前10:30～11:30 / ②午後2:00～3:00
折り図を見て折ります。 当日先着各8名



予定表の見方

団体利用は載せていません。お問合せください。

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。

〇〇講座 Zoom
～10:30 で受講

オンライン(Zoom)でのみ
受講できます。くわしく
はお問合せください。

1 (金) 館長と一緒に！クリスマス オーナメント作り&飾り付け 午前10:00～11:30 申込制	2 (土) 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要
高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 当日予約	

3 (日) 東京都 スマホ定期相談会 午前10:00～12:00 申込不要	4 (月) 新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員	5 (火) 楽しむ韓国語 午前10:30～11:30 満員	6 (水) スローエアロビック 午前10:30～11:30 満員	7 (木) 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	8 (金) ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員	9 (土) リズムエクササイズ 午前10:00～11:00 申込制	
北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	チョコレートの世界へ ようこそ！ 午後2:00～3:20 申込制	親しむ中国語 午前10:30～11:30 満員	
		映画観賞会 『地上より永遠に』 午後2:00～ 申込制	ポッチャ 開放 午後1:00～2:30 申込不要	30分脳トレ 午後1:00～1:30 申込不要		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	
			ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00～4:00 申込不要	初級 英語講座 午後2:00～3:00 満員			
10 (日) 東京都 スマホ定期相談会 午前10:00～12:00 申込不要	11 (月) 新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員	12 (火) ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 申込不要	13 (水) トリム体操 午前10:30～11:30 申込制	14 (木) 老後のお金講座 午前10:00～11:30 申込制	15 (金) ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員	16 (土) 目指せ筋力アップ体操 午前10:00～12:00 申込制	
北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	柏木高齢者総合相談センター 出張相談&ミニ講座 午前11:00～12:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	
		はじめての麻雀(終) 午後2:00～4:00 満員	健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00 申込不要	30分脳トレ 午後1:00～1:30 申込不要			
			カラオケ教室 午後3:00～5:00 申込制	図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 午後1:30～1:50 申込不要	スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制	2月分団体利用 申請受付開始	
			ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 申込不要	◇オンライン30分脳トレ 午後2:00～2:30 Zoomで受講			
17 (日) 東京都 スマホ定期相談会 午前10:00～12:00 申込不要	18 (月) 新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員	19 (火) 楽しむ韓国語 午前10:30～11:30 満員	20 (水) スローエアロビック 午前10:30～11:30 満員	21 (木) 麻雀開放 午前10:00～12:00 申込不要	22 (金) ゆったり体操 午前10:00～11:00 満員	23 (土) リズムエクササイズ 午前10:00～11:00 申込制	
お昼体操はお休みです。		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	おりがみ広場(午前) 午前10:30～11:30 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要		親しむ中国語 午前10:30～11:30 満員	
クリスマスコンサート 午後2:00～3:00 申込制	ハンドベル体験 午後2:30～3:30 申込制	映画観賞会 『限りなき追跡』 午後2:00～ 申込制	ポッチャ 開放 午後1:00～2:30 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	
			おりがみ広場(午後) 午後2:00～3:00 申込不要	◇Zoomでも受講可(要申込)	スマホ相談会 午後2:00～4:00 申込制		
			ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00～4:00 申込不要	30分脳トレ 午後1:00～1:30 申込不要			
				初級 英語講座 午後2:00～3:00 満員			
24 (日) 東京都 スマホ定期相談会 午前10:00～12:00 申込不要	25 (月) 新宿いきいき体操 午前10:00～11:00 満員	26 (火) ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 申込不要	27 (水) トリム体操 午前10:30～11:30 申込制	28 (木) 北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	29 (金)	30 (土)	
北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要		北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45 申込不要	12月29日(金)～1月3日(水)は 年末年始の休館日です。 新年は1月4日(木)より開館します。		
紅茶で日々を豊かに♪ (紅茶で行動療法) 午後1:00～2:00 申込制		健康カジノ ブラックジャックで遊ぼう！ 午後2:00～3:30 申込制	健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00 申込不要	30分脳トレ 午後1:00～1:30 申込不要			
			みんなでモルック 午後2:00～3:00 申込不要	◇オンライン30分脳トレ 午後2:00～2:30 Zoomで受講			
31 (日)	Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる オンライン講座 にご参加ください！						
休館日	◇オンライン30分脳トレ 12月14日、28日(木)午後2:00～2:30		◇北第二☆お昼体操(お電話でお申込ください) 毎週木曜日 12:15～12:45		オンライン講座の参加方法 ①ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに『Zoom』を入れる。 ②お電話で当館にお申込み。受講に必要な『ID』と『パスコード』をお伝えします。 ③当日、IDとパスコードを入力して受講！ くわしくはお問合せください★ (インターネットの通信料金は自己負担です)		

12月29日(金)～1月3日(水)は
年末年始の休館日です。
新年は1月4日(木)より開館します。