

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: 3月1日(金)、26日(火) 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。**
また、施術時間の内、数分を消毒作業にあてます。



北新宿第二地域交流館だより

3月号

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



2024年 第119号

▼ 申込不要の催し ▼ 当日直接ご来館ください。

東京都
スマートフォン定期相談会 3月3日
午前 10:00～12:00 当日先着 8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
新宿100トレ(30分版)を実施します。
貯筋スタンプ貯まります♪

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

ぬりえサロン 3月12日、26日(火)
午前 10:30～12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 3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 3月13日、27日(水)
午後 1:00～2:00 当日先着 10名

おりがみ広場『桜の器』3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



柏木高齢者総合相談センター出張相談&ミニ講座
『介護保険制度とサービスについて』
3月13日(水) 午前 11:30～12:00頃
当日先着 8名
講師: 小林 由佳氏(主任ケアマネージャー)

図書館職員による
早口言葉、音読脳トレ 3月28日(木)
午後 1:30～1:50 当日先着 12名

麻雀開放 3月21日(木)
午前 10:00～12:00 当日先着 8名

映画鑑賞会 各当日先着 15名
『ハムレット』 1948年/イギリス
モノクロ/153分
3月10日(日) 午後 2:00～
『サン・アントニオ』 1945年/アメリカ
カラー/108分
3月31日(日) 午後 2:00～

みんなでモルック 3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

・当館の催しは、特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

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。

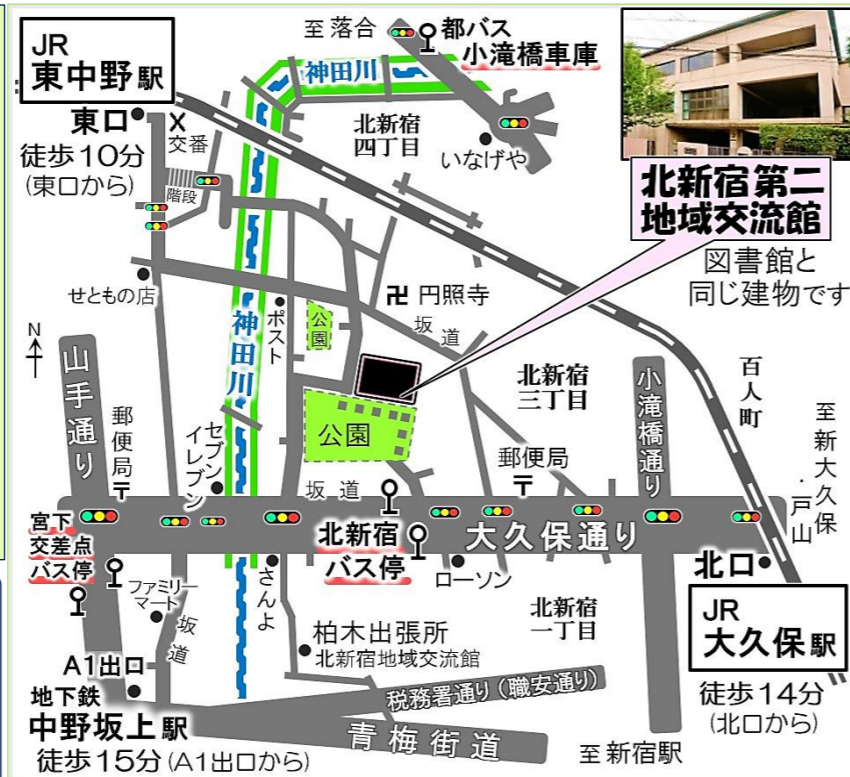
ホームページをどうぞご覧ください!



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。

利用者懇談会 を開催します。 3月6日(水)午後3:00～3:40頃
皆さまのご意見を伺う会です。ぜひご参加ください。申込等不要です。
・事業のご報告、各団体より活動報告、風呂の利用時間について、他

講座・催し ご参加には、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。

2月20日(火) 午前9:00～受付 先着

弦楽コンサート
3月3日(日)
午後 3:00～4:10
申込:先着 30名
出演:たまでれアンサンブル(弦楽アンサンブル)
クラシックや歌謡曲などの名曲をお届け♪



手話ダンス♪ 3月17日(日)
午後 1:00～2:00 申込:先着 10名
講師:坂口江都子氏(ダンサー、振付師、役者)
・作業療法による認知症予防サロン

リズムエクササイズ ①3月9日 ②23日(土)
午前 10:00～11:00 申込:先着 15名

持っている方向け!
スマホ相談会 ①3月15日(金) ②22日(金)
午後 ①2:00～②2:30～ 申込:各日先着4名
③3:00～④3:30～ 30分入替制個別相談

ハンドメイド講座
デコパージュ石鹸作り 3月14日(木)
午前 10:00～11:00 申込:先着 8名
講師:館職員 材料費:100円



カラオケ教室 3月13日(水)
午後 3:00～5:00 申込:先着 20名
『越冬つばめ』(資料の持ち帰りはできません)。

老後のお金講座
配偶者居住権は相続でお得なの?
3月26日(火) 午後 2:00～3:30
申込:先着 12名
講師:倉橋典江(フィナンシャルプランナー
[AFP認定者]/館職員)

eスポーツ体験会 3月28日(木)
午後 3:00～4:00 申込:先着 8名
テレビゲームを使って体を動かしましょう!

2月20日(火)～2月28日(水)受付 抽選

トリム体操 ①3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 3月16日(土)
午前 10:00～12:00 申込:抽選 15名

2月25日(日) 午前9:00～受付 先着

三館合同モルック大会 3月31日(日)
午前 9:30～12:30 申込:先着 6名
会場:当館(北新宿第二地域交流館)
各館3名×2チーム。
初めての方も、お気軽にどうぞ!



北新宿地域交流館、
西新宿シニア活動館との
合同イベントです★

2月25日(日)～3月19日(火)受付 抽選

新宿いきいき体操(4～9月)
4～6月の毎週月曜日(祝日、第5週はお休み)
午前 10:00～11:00 申込:抽選 15名

スローエアロビック(4～9月) 初回と11回目は体力測定
4～9月の第1、3水曜日全12回
午前 10:30～11:30 申込:抽選 18名

しのさんのゆったり体操(4～9月) 初回と17回目は体力測定
4～9月の第2、3、4金曜日全18回
午前 10:00～11:00 申込:抽選 18名

申込不要の催しについては、
左ページをごらんください。



お知らせ



3月24日(日)は停電を伴う設備改修工事のため、
午前9時～午後2時まで休館、午後2時～午後6時まで開館します。

<p>3 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>・北第二☆昼体操はお休みです。</p> <p>弦楽コンサート 申込制 午後3:00～4:10</p>	<p>4 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00</p>	<p>5 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>エンディングノートの書き方③ 申込制 午後2:00～3:30</p>	<p>6 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30</p> <p>・10:00～体力測定を行います。</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>利用者懇談会 申込不要 午後3:00～3:40</p> <p>ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>7 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00</p>	<p>1 (金)</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>2 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>10 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>映画観賞会『ハムレット』 申込不要 午後2:00～</p>	<p>11 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00</p>	<p>12 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>	<p>13 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>出張相談&ミニ講座 申込不要 介護保険制度とサービスについて 午前11:30～12:00頃</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>カラオケ教室 申込制 午後3:00～5:00</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>14 (木)</p> <p>ハンドメイド講座 申込制 デコパージュ石鹸作り 午前10:00～11:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p>	<p>8 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00</p> <p>・9:30～体力測定を行います。</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>9 (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>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>17 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>手話ダンス♪ 申込制 午後1:00～2:00</p>	<p>18 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00</p>	<p>19 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>文化遺産でたどる新宿の歴史 満員 午後2:30～3:30</p>	<p>20 (水) 春分の日</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>おりがみ広場(午後) 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>21 (木)</p> <p>麻雀開放 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00</p>	<p>22 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>23 (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>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>5月分団体利用申請受付開始</p>
<p>24 (日)</p> <p>設備改修工事のため、 午後2:00から開館します</p> <p>・北第二☆昼体操はお休みです。</p>	<p>25 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00</p>	<p>26 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</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>老後のお金講座 申込制 配偶者居住権は相続でお得なの？ 午後2:00～3:30</p>	<p>27 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>みんなでモルック 申込不要 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>28 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>早口言葉、音読脳トレ 申込不要 午後1:30～1:50</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p> <p>eスポーツ体験 申込制 午後3:00～4:00</p>	<p>29 (金)</p>	<p>30 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>31 (日)</p> <p>3館合同モルック大会 申込制 午前9:30～12:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>映画観賞会『サン・アントニオ』 申込不要 午後2:00～</p>	<p>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。</p> <p>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。 1月15日より、利用時間が午後6:00までに延長になっています。 ・カランが3つの小さなお風呂です。ゆずり合ってご利用ください。混雑時はお待ちいただきます。</p>					<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!</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 3月 14日、28日(木)午後 2:00 ～ 2:30</p> <p>参加方法等はお問合せください!</p>

