

5月の催しピックアップ

新宿警察 防犯講座
自転車の青切符・特殊詐欺など
5月19日(火)14:00~15:00



柏木高齢者総合相談センター出張講座
「熱中症について」

講師:ヒジカタ薬局 薬剤師 土方様
26日(火) 14:00~15:00 先着10名
講座終了後、柏木高齢者総合相談センターの職員が様々なご相談に乗ります。

おしゃべりしながら手芸教室
「カエルの雨宿り」

12日(火) 14:00~15:30
先着8名 材料費;300円
持ち物;ハサミ、ピンセット、目打ち



みんなのハンドメイド**「毛糸でポンポン」**

かわいいポンポン飾りを作しましょう!
29日(金) 14:00~15:30
先着8名 材料費;100円



新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

今月の日程:5月9日(土) / 23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。

SDGs企画 不用品で小物作り
「麦わら帽子のマグネット」

5月17日(日) 10:30~12:00 先着8名 無料

広告のマグネットと紙ひもで
プチ麦わら帽子を作ろう!



ポップスコンサート 出演:北新宿パラダイスキング
5月17日(日) 15:00~16:00 先着30名
懐かしのオールディーズナンバーや歌謡曲をお届け♪

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。

5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145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 4月25日(土) 9時00分~受付開始

5月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
ポップスコンサート	17	日	15:00~16:00	30名	懐かしい曲を生バンドの演奏で♪
手芸教室「モチーフ繋ぎのペットボトルカバー」	2	土	13:00~15:00	8名	材料費:400円
ヨッコさんの歌声ひろば	11	月	14:00~15:00	20名	大きな声でみんなで歌いましょう
おしゃべりしながら手芸教室	12	火	14:00~15:30	8名	「カエルの雨宿り」材料費;300円
初心者麻雀教室	13, 27	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	13	水	14:30~16:30	20名	「火の国の女」
大正琴体験会	14	木	10:00~11:30	各回1名	①10:00~②10:30~③11:00~
SDGs 不用品で小物作り	17	日	10:30~12:00	8名	麦わら帽子のマグネット 材料費無料
新宿警察 防犯講座	19	火	14:00~15:00	15名	自転車青切符、特殊詐欺などについて
熱中症対策講座	26	火	14:00~15:00	10名	講師:柏木高齢者総合相談センター
みんなのハンドメイド	29	金	14:00~15:30	8名	「毛糸でポンポン」材料費;100円
スマホ/PCトータルサポート	15	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	22	金	14:00~16:00	4名	①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
初心者のためのパソコン相談会①	18	月	14:00~16:00	4名	個別相談 ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
初心者のためのパソコン相談会②	25	月	14:00~16:00	4名	①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
リズムエクササイズ ①、②	9, 23	土	10:00~11:00	各12名	
目指せ筋力アップ体操 ①、②	10, 24	日	10:00~12:00	各15名	要持参/10日浴用タオル・24日バスタオル
トリム体操 ①、②	13, 27	水	10:30~11:30	各18名	
手話ダンス	24	日	13:00~14:00	15名	

▼ 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(17日はお休み) 12:20~12:50

ボランティアサロン 20日(水)14:00~15:00 21日(木) 10:00~12:00 館だよりを折るお手伝い等

しのさんのゆったり体操 先着 18名 8日、22日(金) 10:00~11:00	新宿いきいき体操 先着15名 11、18、25日(月) 10:00~11:00 祝日、および第5週はお休み。	図書館職員による 音読脳トレ 先着12名 10日(日) 13:00~13:20	みんなでモルック 先着12名 6、20日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 28日(木) 14:00~15:00	映画鑑賞会 各先着15名 31日(日) 14:00~15:40頃 上映作品は館内チラシにてお知らせ	ぬりえサロン 先着12名 12日、26日(火) 10:30~12:00	ポッチャ開放 先着12名 13日、27日(水) 13:00~14:00
ピアノ開放 28日(木) 15:00~16:00 電子ピアノを自由にお使いください。	脳トレ 先着12名 12日(火) 13:00~13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 27日(水) 14:00~15:00	自由サロン 手芸、折紙、ぬり絵、囲碁将棋、かるた トランプ、おはじき、おしゃべり... 2日(土) 13:00~17:00

◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

2026年 **5** 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

「やさしい韓国語」「楽しむ韓国語」の2講座
若干名、空席あり。それぞれ初心者、中級者向けの講座で、毎月第1、3火曜日午前開催です。興味のある方は、お問合せの上、ご見学ください。(定員になり次第、締め切り)

1 (金)		2 (土)	
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「モチーフ繋ぎの ペットボトルカバー」 13:00~15:00	要 申込
		自由サロン 13:00~17:00	申込 不要

3 (日) 憲法記念日		4 (月) みどりの日		5 (火) こどもの日		6 (水) 振替休日		7 (木)		8 (金)		9 (土)	
		※新宿いきいき体操は お休みです。		※やさしい韓国語、楽しむ韓国語は お休みです。		スローエアロビック 10:30~11:30	満員			しのさんのゆったり体操 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
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
						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	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
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (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	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	大正琴体験会 10:00~11:30	要 申込				
						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	初心者麻雀教室 13:00~16:00	要 申込	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
図書館職員による音読脳トレ 13:00~13:20	申込 不要	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00~15:00	要 申込	脳トレ 13:00~13:45	申込 不要	ポッチャ開放 13:00~14:00	申込 不要			スマホ/PCトータルサポート① 14:00~16:00	要 申込		
				おしゃべりしながら手芸教室 「カエルの雨宿り」 14:00~15:30	要 申込	カラオケ教室 14:30~16:30	要 申込						
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
SDGs不用品で小物作り 10:30~12:00	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	要 問合せ	スローエアロビック 10:30~11:30	満員	ボランティアサロン 10:00~12:00	申込 不要	しのさんのゆったり体操 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
				楽しむ韓国語 11:00~11:50	要 問合せ							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
ポップスコンサート 15:00~16:00	要 申込	初心者のための パソコン相談会① 14:00~16:00	要 申込	新宿警察防犯講座 14:00~15:00	要 申込	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/PCトータルサポート② 14:00~16:00	要 申込	★高齢者マッサージサービス 13:00~17:00	当日 予約
						ボランティアサロン 14:00~15:00	申込 不要						
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)	
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 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						
						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	初心者麻雀教室 13:00~16:00	要 申込	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
手話ダンス 13:00~14:00	要 申込	初心者のための パソコン相談会② 14:00~16:00	要 申込	熱中症対策講座 14:00~15:00	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	みんなのハンドメイド 「毛糸でポンポン」 14:00~15:30	要 申込		
						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				
31 (日)													
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込 不要												
映画鑑賞会 14:00~15:40	申込 不要												
※上映作品は館内チラシにてお知らせ													