

7月・8月の催しピックアップ

当館初！人形劇公演 要申込

(公演:早稲田大学児童文化研究会)

8月2日(日) 午後1時開演予定

※時間は変更する場合があります

※新宿区にお住まいの方なら
どなたでもご参加いただけます。
ご家族やお孫さんも一緒にどうぞ！



SDGs企画第2弾 不用品で小物作り

「保冷剤で作る芳香剤」要申込

7月12日(日) 10:30~12:00

無料 ガラス瓶で芳香剤作り！



みんなのハンドメイド

「紙スタンプと絵の具」でアート体験

7月30日(木) 14:00~15:30 要申込

絵の具代100円(絵の具ご持参の場合は不要)

新宿警察 防犯講座 要申込

7月15日(水)13:00~14:00

警察官が演じる特殊詐欺の寸劇も
ありま〜す！お楽しみに♪



風呂の利用



受付:当日9:00~

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

源氏物語を聴く会 要申込

7月9日(木) 13:30~15:00 第一帖『桐壺』より
1/3ほどを抜粋して、原文朗読と意識をお伝えします。

管理薬剤師 萌南さんの健康シェアリング

7月13日(月) 11:00~13:00 申込不要
大森薬局管理薬剤師さんと自由に歓談。
薬、睡眠、栄養等なんでもお話しください。



留学生と交流しよう！(吹き矢とおりがみ)

7月14日(火) 10:30~12:00 申込不要
「吹き矢を楽しむ会」のメンバーが指導しますので初心者も
参加OK！おりがみも一緒に楽しみましょう。

健康講座 夏場の体調管理~猛暑を乗り切る~

7月15日(水) 14:00~15:00 要申込

「おなかマスター」が、熱中症・食中毒などの身近な話題
を取り上げてお話しします。講師:東京ヤクルト販売(株)

みんなdeリズム <太鼓を叩こう>

7月20日(月) 13:00~13:45 要申込

テレビゲームソフトのリズムに合わせて
太鼓を叩きます。日頃のストレス発散に!



新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

今月の日程:7月11日(土) / 25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)

※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
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

7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147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 6月25日(木) 9時00分~受付開始

7月・8月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
手芸教室	4	土	13:00~16:00	8名	「平編みのストラップ」材料費:400円
リコーダー練習会	5	日	13:30~14:30	若干名	リコーダーをご持参ください
ヨッコさんの歌声ひろば	6	月	14:00~15:00	20名	大きな声を出して楽しく歌いましょう
カラオケ教室	8	水	14:30~16:30	20名	課題曲「もしもピアノが弾けたなら」
源氏物語を聴く会	9	木	13:30~15:00	12名	第一帖「桐壺」原文と意識をお伝えします
SDGs 不用品で小物作り	12	日	10:30~12:00	8名	保冷剤で芳香剤作り 材料費:無料
新宿警察 防犯講座	15	水	13:00~14:00	15名	警察官の寸劇で、特殊詐欺対策を学ぼう
健康講座 夏場の体調管理	15	水	14:00~15:00	15名	講師:東京ヤクルト販売(株)
みんなdeリズム<太鼓を叩こう>	20	月	13:00~13:45	5名	音楽に合わせて太鼓を叩こう!
手話ダンス	26	日	13:00~14:00	15名	
みんなのハンドメイド	30	木	14:00~15:30	8名	紙スタンプと絵の具でアート体験
初心者のためのパソコン相談会	31	金	14:30~16:00	3名	①14:30~②15:00~③15:30~
トリム体操 ①、②	8、22	水	10:30~11:30	各18名	
リズムエクササイズ ①、②	11、25	土	10:00~11:00	各12名	
目指せ筋力アップ体操 ①、②	12、26	日	10:00~12:00	各15名	
スマホ/PCトータルサポート	17、24	金	14:00~16:00	各4名	個別相談①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
人形劇 (公演:早稲田大学児童文化研究会)	8月2日	日	13:00予定 ※変更の場合あり	50名	新宿区にお住まいの方はどなたでも! お子さん同伴大歓迎!

▼ 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 13日(月) 11:00~13:00

留学生と交流しよう!(吹き矢とおりがみ) 14日(火) 10:30~12:00

北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20~12:50

①座敷で運動 ②しのさんのゆったり体操 ①10日 / ②24日(金) 10:00~11:00 各先着18名	新宿いきいき体操 6、13、27日(月) 10:00~11:00 先着15名 ※祝日は休み	図書館職員による 本de脳トレ 先着12名 12日(日) 13:00~13:20	みんなでモルック 先着12名 1日(水) 13:00~14:00 ※今月は1回のみです
ピアノ開放 23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 5日(日) 10:00~11:40 19日(日) 14:00~15:30 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 14日、28日(火) 10:30~12:00	ポッチャ開放 先着12名 8日、22日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 23日(木) 14:00~15:00	脳トレ 先着12名 14日(火) 13:00~13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 22日(水) 14:00~15:00	自由サロン 3日(金)折り紙 10:30~12:00 21日(火)トランプなど13:00~14:00

2026年 **7** 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

★まちなか避暑地 実施中！～9月30日まで

期間中は、どなたでも入館いただけます。

熱中症に気をつけましょう！



1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
スローエアロビック 10:30～11:30	満員			自由サロン(折り紙) (ボランティアが立体バラを指導) 10:30～12:00	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			手芸教室 「平編みのストラップ」 13:00～16:00	要 申込
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)	
映画鑑賞会 10:00～11:40	申込 不要	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	トリム体操① 10:30～11:30	要 申込
※上映作品は館内チラシにてお知らせ				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
リコーダー練習会 13:30～14:30	要 申込	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00	要 申込			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
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)	
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	留学生と交流しよう！ 10:30～12:00	申込 不要	スローエアロビック 10:30～11:30	満員
SDGs不用品で小物作り 「保冷剤で作る芳香剤」 10:30～12:00	要 申込	萌南さんの健康シェアリング 11:00～13:00	申込 不要	ぬり絵サロン 10:30～12:00	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			脳トレ 13:00～13:45	申込 不要	新宿警察 防犯講座 13:00～14:00	要 申込
						健康講座 夏場の体調管理 14:00～15:00	要 申込
				※みんなでモルックはお休み			
19 (日)		20 (月・祝) 海の日		21 (火)		22 (水)	
		※新宿いきいき体操はお休み		やさしい韓国語 10:00～10:50	満員	トリム体操② 10:30～11:30	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
映画鑑賞会 14:00～15:30	申込 不要	みんなdeリズム/太鼓を叩こう 13:00～13:45	要 申込	自由サロン 13:00～14:00	申込 不要	ポッチャ開放 13:00～14:00	申込 不要
※上映作品は館内チラシにてお知らせ				ボランティアサロン 14:00～15:00	申込 不要	健康輪なげ開放 14:00～15:00	申込 不要
						ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)	
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		
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
手話ダンス 13:00～14:00	要 申込					みんなのハンドメイド 紙スタンプと絵の具でアート体験 14:00～15:30	要 申込
30 (木)		31 (金)		9 月分 団体利用申請受付開始日			
						初心者のためのPC相談会 14:30～16:00	要 申込