

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) 13:00～14:00
 ※新宿区にお住まいの方なら
 どなたでも！ご家族やお孫さんも
 ご一緒にどうぞ！



特別映画観賞会 要申込
 8月16日(日) 13:00～15:10 定員30名
『おくりびと』2008年 主演：本木雅弘
 主人公は納棺師。数々の賞を受賞した名作です。

手芸教室 要申込
『平編みのストラップ』
 8月8日(土)
 13:00～16:00
 参加料：400円 定員：8名



管理薬剤師 萌南さんの健康シェアリング
 8月22日(土) 11:00～13:30 申込不要
 大森薬局管理薬剤師さんと自由に歓談。
 薬、睡眠、栄養に限らず気軽におしゃべり。
 お役立ち情報いろいろ発信していきます。



ちぎって貼って夏のランプ作り 要申込
 8月16日(日)、18日(火) [全2回]
 10:30～12:00 参加料：300円
 ふうせんに紙をちぎって貼り、夏らしい
 ランプを作ります！ ※2日ともご参加
 ください。18日は30分程度で終わります。



昭和回想ライブラリー「第2回皇室特集」
 8月17日(月) 13:30～14:30 要申込
 NHKが編集した昭和の映像を見る脳トレ企画です。

脳トレ・ドリルの時間 要申込
 8月24日(月) 13:00～13:45／定員10名
 脳に効く！いろいろなプリントクイズに挑戦！

◇異動のご挨拶◇
 私事ではございますが、7月末をもちまして戸山シニア活動館に異動することになりました。
 約3年間、皆さまから沢山のことを学ばせていただき、大変感謝しております。
 多くの学びを生かしながら今後も頑張っていきたいと思います。
 みなさまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

鈴木実千代



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

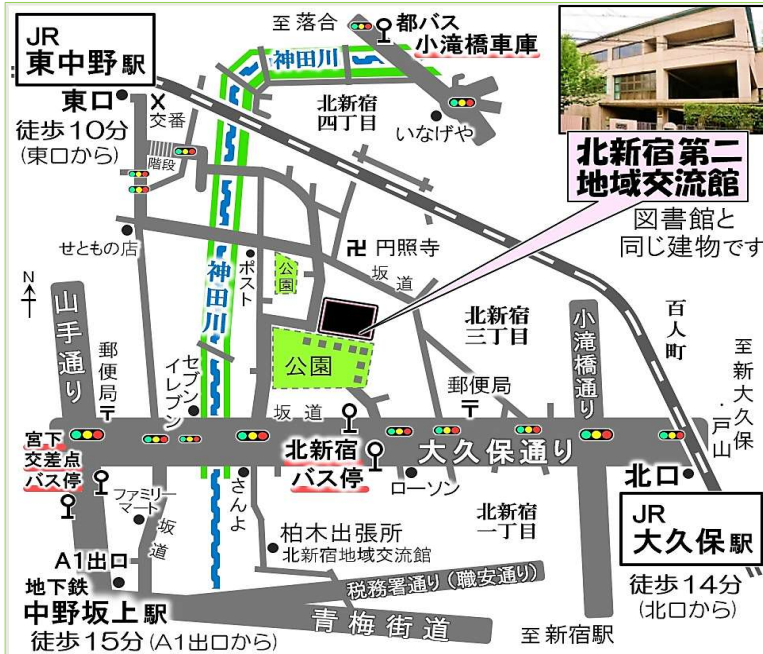


新宿区高齢者マッサージサービス (有料)
今月の日程：8月22日(土)
実施：13:00～17:00 受付：当日 9:00～
 電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。
 30分 1,000円 (おひとり1時間まで)。
 感染予防のためシーツ、まくら等は使用しません。
 大きめのタオル数枚を各自ご持参ください。

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。



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148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 7月25日(土) 9時00分～受付開始					
8月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
人形劇「3つのお願い」ほか (公演：早稲田大学児童文化研究会)	2	日	13:00～14:00	30名	新宿区にお住まいの方ならどなたでも観劇OK。 お子さんの同伴も大歓迎です！
ヨッコさんの歌声ひろば	3	月	14:00～15:00	20名	元気に大きな声と一緒に歌いましょう
おりがみ広場	7	金	10:30～12:00	5名	今回はお花紙で「ひまわり」を作ります
手芸教室「平編みのストラップ」	8	土	13:00～16:00	8名	参加料：400円
初心者向けスマホ/パソコン相談会 ①	10	月	11:00～12:30	3名	①11:00②11:30③12:00
初心者向けスマホ/パソコン相談会 ②	25	火	14:00～15:30	3名	①14:00②14:30③15:00
特別映画観賞会『おくりびと』	16	日	14:00～16:10	30名	本木雅弘が納棺師を演じます
昭和回想ライブラリー	17	月	13:30～14:30	10名	NHK特別編集「第2回皇室特集」
手話ダンス	23	日	13:00～14:00	15名	
脳トレ ドリルの時間	24	月	13:00～13:45	10名	脳に効くプリントクイズに挑戦！
スマホ/PCトータルサポート ①②	7, 28	金	14:00～16:00	各4名	①14:00②14:30③15:00④15:30
リズムエクササイズ ①②	8, 22	土	10:00～11:00	各12名	
目指せ筋力アップ体操 ①②	9, 30	日	10:00～12:00	各15名	
トリム体操 ①②	12, 26	水	10:30～11:30	各18名	
初心者麻雀教室	12, 26	水	13:00～16:00	4名	6ヵ月間継続して受講可能な方
ちぎって貼って夏のランプ作り(全2回)	16, 18	日、火	10:30～12:00	8名	参加料：300円 18日は30分程度です

▼ **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 22日(土) 11:00～13:30

北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20～12:50 ※2日(日)はおやすみです

しのさんのゆったり体操 先着 18名 14日、28日(金) 10:00～11:00	新宿いきいき体操 先着15名 3、10、17、24日(月) 10:00～11:00	みんなでモルック 先着12名 5、19日(水) 13:00～15:00	図書館職員による 本de脳トレ 先着12名 9日(日) 13:00～13:20
ぬりえサロン 先着12名 11日、25日(火) 10:30～12:00	脳トレ 先着12名 11日(火) 13:00～13:45	ボッチャ開放 先着12名 12日、26日(水) 13:00～14:00	自由サロン 折紙、トランプ・・・交流の場です 13日(木)9:30～12:00
映画鑑賞会 各先着15名 16日、30日(日) 14:00～ 16日(『おくりびと』)は要申込 30日作品は館内チラシで告知	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 27日(木) 14:00～15:00	健康 輪投げ開放 先着12名 26日(水) 14:00～15:00	ピアノ開放 27日(木) 15:00～16:00 電子ピアノを自由にお使いください。

◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

2026年8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



シニア向けボランティアコーディネートサイト エール
YELL

活動場所:北新宿第二地域交流館

パソコン、タブレット操作を教
えてくださる講師を募集

おりがみ講師募集

手芸や手作り小物を教えて
くださる方を募集



1 (土)	
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込 不要

2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
	新宿いきいき体操 10:00~11:00	やさしい韓国語 10:00~10:50	スローエアロビック 10:30~11:30		おりがみ広場 10:30~12:00	リズムエクササイズ① 10:00~11:00
※北二毎日体操☆100トレは お休みです。		楽しむ韓国語 11:00~11:50				親しむ中国語 10:30~11:30
	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
人形劇 13:00~14:00	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00~15:00		みんなでモルック 13:00~15:00	英語講座 14:00~15:00	スマホ/PCトータルサポート① 14:00~16:00	手芸教室 平編みストラップ 13:00~16:00
9 (日)	10 (月)	11 (火・祝)山の日	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
目指せ筋力アップ体操① 10:00~12:00	新宿いきいき体操 10:00~11:00	ぬり絵サロン 10:30~12:00	トリム体操① 10:30~11:30	自由サロン 9:30~12:00	しのさんのゆったり体操 10:00~11:00	
	初心者向けスマホPC相談会① 11:00~12:30					
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
図書館職員による本de脳トレ 13:00~13:20		脳トレ 13:00~13:45	初心者麻雀教室 13:00~16:00		脳トレ大人のそろばん教室 14:00~15:00	
			ポッチャ開放 13:00~14:00			
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
楽しいちぎり絵 「夏のランプ」① 10:30~12:00	新宿いきいき体操 10:00~11:00	楽しいちぎり絵 「夏のランプ」② 10:30~12:00	スローエアロビック 10:30~11:30			リズムエクササイズ② 10:00~11:00
		※「やさしい韓国語」「楽しむ韓国語」 はお休み				親しむ中国語 10:30~11:30
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50		北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	萌南さんの健康シェアリング 11:00~13:30
特別映画鑑賞会 『おくりびと』 14:00~16:10	昭和回想ライブラリー 13:30~14:30	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	みんなでモルック 13:00~15:00	英語講座 14:00~15:00	ボランティアサロン 13:00~14:00	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
				ボランティアサロン 15:00~16:00		★高齢者マッサージサービス 13:00~17:00
						10 月分 団体利用申請受付開始日
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
	新宿いきいき体操 10:00~11:00	ぬり絵サロン 10:30~12:00	トリム体操② 10:30~11:30		しのさんのゆったり体操 10:00~11:00	
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
手話ダンス 13:00~14:00	脳トレ・ドリルの時間 13:00~13:45	初心者向けスマホPC相談会② 14:00~15:30	初心者麻雀教室 13:00~16:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00~15:00	スマホ/PCトータルサポート② 14:00~16:00	
			ポッチャ開放 13:00~14:00	ピアノ開放 15:00~16:00		
			健康輪なげ開放 14:00~15:00			
30 (日)	31 (月)					
目指せ筋力アップ体操② 10:00~12:00	※新宿いきいき体操はお休み					
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50					
映画鑑賞会 14:00~17:00						
※上映作品は館内チラシにてお知らせ						



シニア向けボランティアコーディネートサイト エール
YELL

活動場所:北新宿第二地域交流館

館内での「ながら」作業で 地
域貢献活動 に参加しませんか

塗り絵のコツを教えて下さる方
募集

モルックを一緒にプレイして下
さる方を募集

