11月の催し ピックアップ

日本大学 芸術学部 フォークソング倶楽部 アコースティックギター 心に響くアンサンブルコンサート



11月22日(日)
14:30～15:30 定員30名・無料

大森薬局管理薬剤師の健康出張講座

「夏のからだ・冬のからだ」

季節による体の変化･･･血圧・体温調節・入浴等日常生活に結びつく内容を薬剤師の立場でお話します

11月27日(金)13:00～14:00
お薬手帳、健診結果など個別に
健康にかかわる不安、相談も
お聞かせください



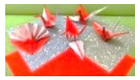
みんなのハンドメイド　毛糸でつくります！

ぽんぽん羊ボックス



11月24日(火)
13:30～15:00
参加費:箱代110円

自由サロン(折り紙でものづくり)





迎春の飾りや箸袋、ポチ袋　ほか
11月6日(金)　9:00～12:00
お手持ちの折り紙、千代紙お持ちください
お正月飾りを作ってみましょう

新宿区高齢者**マッサージサービス**（有料）
11月 14日・28日(土)　　13:00～17:00
受付:当日 9:00～電話、FAX、窓口にて受付
30分 1,000円（おひとり１時間まで）

風呂利用

利用時間：12:00～18:00（閉館時刻）
女性→月、水、金曜日　男性→火、木、土曜日
入浴は受付順、混雑時はお待ちいただきます。

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。
（マイナンバーカード、資格確認書等）を持参
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。

阿波踊りがやってくる

演舞；神楽坂かぐら連



11月28日(土)
14:00～15:00
新宿区で50年以上の
歴史ある神楽坂かぐら連の
演舞や鳴り物で、元気をたくさん分けていただきましょう
定員;30名程度　無料　申込10/25～11/24

ヤクルト健康講座



冬に備える免疫力アップ！
11月30日(月)
13:00～14:00
冷えを感じる季節を上手に過ごすには･･･日常生活でのポイント、注意点等をピックアップしてお伝えします

みんなで歩こう！ 散歩で脳活

都庁展望台と本会議場を見学します

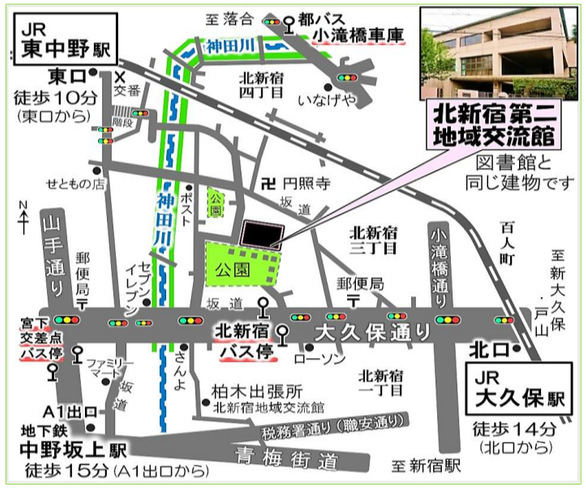


11月6日(金) 9:30～12:00
※雨天延期／臨時会議がある場合は、
本会議場は見学できません

手芸 平編みのストラップ



11月7日(土) 13:00～16:00
参加費:400円



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　検索

11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151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　10月25日(日)　9時00分～受付開始

11月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
ヨッコさんの歌声ひろば	2	月	14:00~15:00	20名	元気に大きな声で一緒に歌いましょう
スローエアロビクス	4.18	水	10:30~11:30	20名	
英語講座	5.19	木	14:00～15:00	4名	毎月第1・3木曜日　3月まで1コース10回
みんなで歩こう！　散歩で脳活	6	金	9:30～12:00	5名	都庁展望台と本会議場を見学します
手芸	7	土	13:00~16:00	6名	平編みのストラップ　参加費：４００円
目指せ筋力アップ	8.22	日	10:00~12:00	15名	持ち物：8日浴用タオル、22日バスタオル
カラオケ教室	11	水	14:30~16:30	20名	課題曲「つぐない」
初心者麻雀	11.25	水	13:00~16:00	4名	6か月継続
トリム体操	11.25	水	10:30~11:30	20名	
リズムエクササイズ	14.28	土	10:00~11:00	12名	
親しむ中国語	14.28	土	10:30~11:30	2名	追加募集　発音、日常会話など
手話ダンス	15	日	13:00~14:00	15名	
新宿警察 防犯講座	16	月	13:30~14:30	15名	新宿警察 警察官によるためになる講座です
スマホ/PCトータルサポート ①②	20.27	金	14:00~16:00	4名	①14:00②14:30③15:00④15:30
アコースティックギターコンサート	22	日	14:30～15:30	30名	日本大学芸術学部フォークソング倶楽部
みんなのハンドメイド	24	火	13:30～15:00	8名	毛糸で来年の干支、羊ボックス作ります
大森薬局健康出張講座	27	金	13:00~14:00	15名	季節によるからだの変化
阿波踊りがやってくる	28	土	14:00～15:00	30名	演舞；神楽坂かぐら連
ヤクルト健康講座	30	月	13:00~14:00	15名	冷えを感じる季節を上手に過ごすには

▼ 申込不要の催し

当日直接ご来館ください。◆特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

フリーカラオケ
1日(日) 10:00～12:00　先着10名

モルック練習会
12日(木)　13:00～15:00
15日(日)　10:00～12:00

北二毎日体操☆100トレ （28、29日は休み） 先着15名 12:20～12:50	自由サロン 9:00～12:00 ・6日(金)　折り紙(賀正の小物) ・毎週木曜日　オセロ・将棋・囲碁　カードゲームなど	新宿いきいき体操 先着15名 2、9、16日(月) 10:00～11:00	みんなでモルック 先着12名 4、18日(水) 13:00～15:00
しのさんのゆったり体操 先着　18名 13、27日(金) 10:00～11:00	図書館職員による 本de脳トレ　先着12名 8日(日) 13:00～13:20	脳トレ 先着12名 10日(火) 13:00～13:45	ぬりえサロン 先着12名 10、24日(火) 10:30～12:00
ボッチャ開放 先着12名 11、25日(水) 13:00～14:00	健康　輪投げ開放 先着12名 25日(水) 14:00～15:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 26日(木) 14:00～15:00	映画鑑賞会 先着15名 23日(月) 14:00～16:15頃

1（日）	2（月）	3（火・祝日）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）
フリーカラオケ 10:00～12:00 申込不要	新宿いきいき体操 10:00～11:00 申込不要		スローエアロビック① 10:30～11:30 要申込	自由サロン 9:00～12:00 申込不要	自由サロン（折り紙） 9:00～12:00 申込不要	
					散歩で脳活 9:30～12:00 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
	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00 要申込		みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	英語講座 14:00～15:00 追加募集		手芸 13:00～16:00 要申込

8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（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	自由サロン 9:00～12:00 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① 10:00～11:00 要申込
						親しむ中国語 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	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	初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込	モルック練習会 13:00～15:00 申込不要	脳トレ大人のそろばん教室 14:00～15:00 応相談	★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00 当日予約
			ボッチャ開放 13:00～14:00 申込不要			
			カラオケ教室 14:30～16:30 要申込			

15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）
モルック練習会 10:00～12:00 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	スローエアロビック② 10:30～11:30 要申込	自由サロン 9:00～12:00 申込不要		
		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	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	新宿警察防犯講座 13:30～14:30 要申込		みんなでモルック 13:00～15:00 申込不要	英語講座 14:00～15:00 追加募集	スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00 要申込	

22（日）	23（月・祝日）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）
目指せ筋力アップ体操② 10:00～12:00 要申込		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	自由サロン 9:00～12:00 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
						親しむ中国語 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	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	100トレは中止
アコースティックギターコンサート 14:30～15:30 要申込	映画観賞会 14:00～16:15頃 申込不要	ハンドメイド講座 13:30～15:00 要申込	初心者麻雀教室 13:00～16:00 要申込	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 14:00～15:00 申込不要	大森薬局健康出張講座 13:00～14:00 要申込	神楽坂かぐら連 阿波踊り 14:00～15:00 要申込
			ボッチャ開放 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
			健康輪なげ開放 14:00～15:00 申込不要			

29（日）	30（月）
100トレは中止	北二毎日体操☆100トレ 12:20～12:50 申込不要
3館合同 モルック大会 13:00～16:00 満員	ヤクルト健康講座 13:00～14:00 要申込

2026年 **11** 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

ボランティア募集中

