

## 8月の催しピックアップ

8月20日(水) 13:00~14:00  
日頃から考えておこう  
自分らしい もしもの時



柏木高齢者総合相談センターミニ講座  
「終活・相続・エンディングノート」  
について

8月18日(月) みんなdeリズム  
13:30~14:30 太鼓ゲームソフトで運動♪

8月14日(木)~手話の勉強会  
13:30~14:30 挨拶や指文字、数などの手話を  
みんなで一緒にトライしてみましょう!

### 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

盆踊り  
8月29日(金) 10:20~11:10  
ちょっと  
交流盆踊り

子ども園のお子さんたちも来館!!  
一緒に盆踊りを楽しみましょう♪ 講師;柏踊会  
申込;不要 飛び入り参加大歓迎

8月3日(日) 脳トレリコーダー  
13:30~15:00 職員講師による

8月5日(火) 手芸教室  
材料費無料、申込不要  
自主事業運営委員会主催

新宿区高齢者マッサージサービス(有料)  
今月の日程:8月16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ト、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。  
住所と年齢が確認できるもの(健康保険証等)を  
持参し、受付で申請書をご記入ください。  
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。  
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。

# 8月 北新宿第二地域交流館だより

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 2025年 第136号  
電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081  
E-mail: 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。

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。

### 先着 7月25日(金) 9時00分~受付開始

8月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
トリム体操①	13	水	10:30~11:30	18名	
トリム体操②	27	水	10:30~11:30	18名	
楽しく元気に健康気功	2	土	10:00~12:00	15名	
リズムエクササイズ①	9	土	10:00~11:00	12名	
リズムエクササイズ②	23	土	10:00~11:00	12名	
目指せ筋力アップ体操	16	土	10:00~12:00	15名	
ヨッコさんの歌声ひろば	4	月	14:00~15:00	20名	
ITなんでも相談	16	土	10:30~12:00	3名	個別相談①10:30~②11:00~③11:30~
スマホ相談会	15	金	14:00~16:00	4名	個別相談おひとり30分 ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
※スマホ相談会は、8月は1回のみです。					
手話ダンス	24	日	13:00~14:00	15名	
手話の勉強会	14	木	13:30~14:30	追加募集	9/29、10/9、11/13、12/11
脳トレリコーダー	3	日	13:30~15:00	追加募集	9/7、10/5、11/2、12/7
親しむ中国語	9、23	土	10:30~11:30	追加募集	毎月第2、4土曜日~3月迄(日常会話等)
みんなdeリズム	18	月	13:30~14:30	10名	太鼓ゲームソフトで運動♪
川柳勉強会	13、27	水	9:00~12:00		

※カラオケ教室は8月お休みです。

### ▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

柏木高齢者総合相談センターミニ講座 20日(水) 13:00~14:00 終活・相続・エンディングノートについて

ちょっと交流盆踊り 29日(金) 10:20~11:10 講師;柏踊会 子どもたちと踊りましょう!

しのさんのゆったり体操 先着 18名 8日、22日(金) 10:00~11:00	映画鑑賞会 各先着15名 17日(日)、31日(日) 14:00~15:40頃 上映作品は館内チラシにてお知らせ	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
北二毎日体操☆100トレ 先着 15名 毎日 12:20~12:50	ボランティアサロン 先着 8名 毎週水曜日(5週目はなし) 15:00~16:00	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
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 28日(木) 14:00~15:00	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	おりがみ広場「ユリ」 先着8名 1日(金) 10:30~12:00

◆特に記載のあるものを除き、参加費は無料です。



2025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

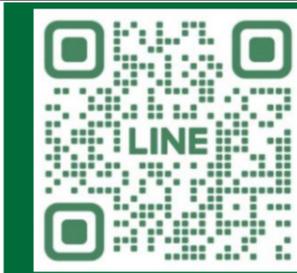
★まちなか避暑地 実施中！～9月30日まで

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！



3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00～11:00	満員	やさしい韓国語 10:00～10:50	満員	スローエアロビック 10:30～11:30	満員			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
				楽しむ韓国語 11:00～11:50	満員							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
脳トレリコーダー 13:30～15:00	要申込	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 13:00～14:00	申込不要	初級英語講座 13:00～13:50	満員	脳トレ大人のそろばん教室 13:30～14:30	満員		
						ボランティアサロン 15:00～16:00	申込不要	中級英語講座 14:00～15:00	満員				
10 (日)		11 (月) 山の日		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)	
		※新宿いきいき体操はお休み		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					目指せ筋力アップ体操 10:00～12:00	要申込
						川柳勉強会 9:00～12:00	要申込					ITなんでも相談 10:30～12:00	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
図書館職員による音読脳トレ 13:00～13:20	申込不要			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	手話の勉強会 13:30～14:30	要申込	スマホ相談会 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 15:00～16:00	申込不要						
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00～11:00	満員	※やさしい韓国語と楽しむ韓国語はお休み		スローエアロビック 10:30～11:30	満員			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	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	みんなdeリズム 13:30～14:30	要申込			柏木高齢者総合相談センターミニ講座 13:00～14:00	申込不要	初級英語講座 13:00～13:50	満員				
						みんなでモルック 13:00～14:00	申込不要	中級英語講座 14:00～15:00	満員				
						ボランティアサロン 15:00～16:00	申込不要					10 月分 団体利用申請受付開始日	
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00～11:00	満員	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			ちょっと交流盆踊り 10:20～11:10	申込不要		
						川柳勉強会 9:00～12:00	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
手話ダンス 13:00～14:00	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				
						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						
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												



北新宿第二地域交流館  
 公式LINEアカウント  
 @054yvdy

**友だち募集中**  
 LINEの「友だち追加」からID検索するか、QRコードをスマホのカメラでスキャンしてください。