

9月の催しピックアップ

自主事業運営委員会主催

秋まつり 9/27(土) 13:30~16:00

★ボッチャ大会 参加者募集

★手芸 参加自由

※詳細はご案内チラシを館内に掲示します。



MUTO'S 健康気功

9/14(日) 持ち物/汗拭きタオル、飲み物
時間/10:00~12:00
参加費/無料(サークル設立後は有料)

「楽しく元気に健康気功」で人気の武藤先生が、継続を目的としたサークル設立を計画しています。プレ講座を開催しますので、興味のある方は、お気軽にトライアル、ご参加ください。

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

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

今月の日程:9月13日(土) / 27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。

当館は、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。特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。

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。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。



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



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137号
電話:03-5348-6751 FAX:03-3369-0081
☎: 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 8月25日(月) 9時00分~受付開始

9月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
トリム体操①	10	水	10:30~11:30	18名	
トリム体操②	24	水	10:30~11:30	18名	
楽しく元気に健康気功	6	土	10:00~12:00	15名	
MUTO'S 健康気功	14	日	10:00~12:00	20名	継続する方の気功講座。
リズムエクササイズ①	13	土	10:00~11:00	12名	
リズムエクササイズ②	27	土	10:00~11:00	12名	
目指せ筋力アップ体操	20	土	10:00~12:00	15名	
ヨッコさんの歌声ひろば	1	月	14:00~15:00	20名	
ITなんでも相談	20	土	10:30~12:00	3名	個別相談①10:30~②11:00~③11:30~
スマホ相談会① ※午前	19	金	10:00~12:00	4名	①10:00~②10:30~③11:00~④11:30~
スマホ相談会②	26	金	14:00~16:00	4名	①14:00~②14:30~③15:00~④15:30~
カラオケ教室	10	水	14:30~16:30	20名	課題曲「少年時代」(資料の持ち帰り不可)
みんなdeリズム	11	木	13:30~14:30	5名	太鼓ゲームソフトで運動♪
手話ダンス	28	日	13:00~14:00	15名	
川柳勉強会(24日オンライン脳トレ)	10, 24	水	10:00~12:00	10名	オンラインは24日のみ
脳トレリコーダー	7	日	13:30~15:00	数名	要相談
親しむ中国語	13, 27	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)
新宿いきいき体操	10/6(月)~3/23(月)		10:00~11:00	15名	10月~3月の月曜日(祝日、5週目は休み)
抽選 8月25日(月)~9月16日(火) 受付					
スローエアロビック	10/1(水)~3/18(水)		10:30~11:30	20名	10月~3月の第1、3水曜日

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

館だより折りボラ 20日(土) 13:00~随時 仕上がった館だよりを折るお手伝いをお願いしています。

北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20~12:50 ※9月27日(土)はお休み。

しのさんのゆったり体操 先着 18名 12日、26日(金) 10:00~11:00	映画鑑賞会 各先着15名 15日(月・祝) 14:00~15:30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 14日(日) 13:00~13:20	みんなでモルック 先着12名 3日、17日(水) 13:00~14:00
ピアノ開放 21日、28日(日) 14:00~16:00 電子ピアノを自由にお使いください。	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 9日、23日(火) 10:30~12:00	ボッチャ開放 先着12名 10日、24日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 25日(木) 14:00~15:00	脳トレ 先着12名 9日(火) 13:00~13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 24日(水) 14:00~15:00	おりがみ広場「ハイヒール」 5日(金) 先着8名 10:30~12:00



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	やさしい韓国語 満員 10:00~10:50	スローエアロビック 満員 10:30~11:30		おりがみ広場 申込不要 10:30~12:00	楽しく元気に健康気功 要申込 10:00~12:00	
※新宿いきいき体操10月~分の 申込は8/25受付開始。	楽しむ韓国語 満員 11:00~11:50	※スローエアロビック10月~分の 申込は8/25受付開始。				
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	
ヨッコさんの歌声ひろば 要申込 14:00~15:00		みんなでモルック 申込不要 13:00~14:00	初級英語講座 満員 13:00~13:50			
			中級英語講座 満員 14:00~15:00			
		ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00				
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	ぬり絵サロン 申込不要 10:30~12:00	トリム体操① 要申込 10:30~11:30		しのさんのゆったり体操 申込不要 10:00~11:00	リズムエクササイズ① 要申込 10:00~11:00
			北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50			親しむ中国語 要申込 10:30~11:30
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	川柳勉強会 要申込 10:00~12:00	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
脳トレリコーダー 要相談 13:30~15:00		脳トレ 申込不要 13:00~13:45	ポッチャ開放 申込不要 13:00~14:00	みんなdeリズム 要申込 13:30~14:30	脳トレ大人のそろばん教室 満員 13:30~14:30	★高齢者マッサージサービス 当日予約 13:00~17:00
			カラオケ教室 要申込 14:30~16:30			
			ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00			
14 (日)	15 (月) 敬老の日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
MUTO'S 健康気功 要申込 10:00~12:00	※新宿いきいき体操はお休み	やさしい韓国語 満員 10:00~10:50	スローエアロビック 満員 10:30~11:30		スマホ相談会① 要申込 10:00~12:00	目指せ筋力アップ体操 要申込 10:00~12:00
		楽しむ韓国語 満員 11:00~11:50				ITなんでも相談 要申込 10:30~12:00
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
図書館職員による音読脳トレ 申込不要 13:00~13:20	映画鑑賞会 申込不要 14:00~15:30		みんなでモルック 申込不要 13:00~14:00	初級英語講座 満員 13:00~13:50		
	※上映作品は館内チラシにてお知らせ			中級英語講座 満員 14:00~15:00		
			ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00			
21 (日)	22 (月)	23 (火) 秋分の日	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	ぬり絵サロン 申込不要 10:30~12:00	トリム体操② 要申込 10:30~11:30		しのさんのゆったり体操 申込不要 10:00~11:00	リズムエクササイズ② 要申込 10:00~11:00
			北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50			親しむ中国語 要申込 10:30~11:30
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	川柳勉強会(オンライン脳トレ) 要申込 10:00~12:00	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	※北二毎日体操☆100トレはお休み
ピアノ開放 申込不要 14:00~16:00			ポッチャ開放 申込不要 13:00~14:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 申込不要 14:00~15:00	スマホ相談会② 要申込 14:00~16:00	自主事業運営委員会 秋まつり 申込不要 13:30~16:00
			健康輪なげ開放 申込不要 14:00~15:00			★高齢者マッサージサービス 当日予約 13:00~17:00
			ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00			11 月分 団体利用申請受付開始日
28 (日)	29 (月)	30 (火)	<div style="text-align: center;"> <h1>9 月</h1> <p>2025年</p> <p>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。</p> </div>			
	※新宿いきいき体操はお休み					
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50				
手話ダンス 要申込 13:00~14:00	手話の勉強会 満員 13:30~14:30					
ピアノ開放 申込不要 14:00~16:00						



北新宿第二地域交流館
公式LINEアカウント

友だち募集中
@054yvdy

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。