

10月の催しピックアップ

錦秋におくる 落語会

10/26(日)
14:30～15:15

出演:流星亭いち春氏



手芸教室

10/4(土)
13:00～15:30

布で花を作り、
造花と合わせて
花飾りにします★
材料費:300円

MUTO's 健康気功

10/12(日) 10:00～12:00
持ち物/汗拭きタオル、飲み物
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: 10月18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。

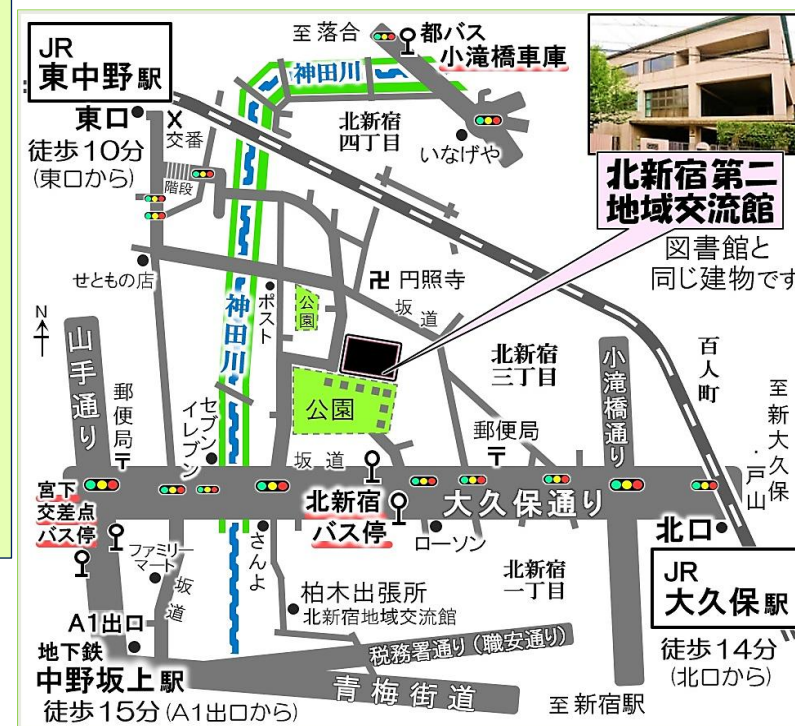
ご利用案内

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

10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 2025年 第138号
電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081 〆: kitashinjuku@foryou.or.jp

講座・催しは事前の**お申込みが必要**です。電話、FAX、当館窓口にて承ります。

先着 9月25日(木) 9時00分～受付開始

10月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
錦秋におくる落語会	26	日	14:30～15:15	30名	出演:流星亭いち春氏
源氏物語を聴く会	20	月	13:30～15:00	15名	第10帖「賢木」の原文と意識を聴く
トリム体操①	8	水	10:30～11:30	18名	
トリム体操②	22	水	10:30～11:30	18名	
楽しく元気に健康気功	4	土	10:00～12:00	15名	
リズムエクササイズ①	11	土	10:00～11:00	12名	
リズムエクササイズ②	25	土	10:00～11:00	12名	
目指せ筋力アップ体操	18	土	10:00～12:00	15名	
MUTO's健康気功	12	日	10:00～12:00	20名	サークル化(有料)のためのお試しプレ講座。
ITなんでも相談	18	土	10:30～12:00	3名	①10:30～②11:00～③11:30～
スマホ・PC等トータルサポート①(旧称 スマホ相談会)	17	金	14:00～16:00	4名	①14:00～②14:30～③15:00～④15:30～
スマホ・PC等トータルサポート②(旧称 スマホ相談会)	24	金	10:00～12:00	4名	①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～
ヨッコさんの歌声ひろば	6	月	14:00～15:00	20名	
カラオケ教室	8	水	14:30～16:30	20名	「時の流れに身をまかせ」(資料持ち帰り不可)
手話ダンス	26	日	13:00～14:00	15名	
みんなdeリズム	16	木	13:30～14:30	5名	太鼓ゲームソフトで運動♪
脳トレリコーダー	5	日	13:30～15:00	追加数名	参加についてはお問合せください。
川柳勉強会①	8	水	10:00～12:00	5名	
川柳勉強会②	22	水	10:00～12:00	5名	
手芸教室「布等で作る花飾り」	4	土	13:00～15:30	10名	材料費:300円
英語講座(全10回)	11/6～3/19 毎月第1、3木曜日		14:00～15:00	18名	1月は第3、5週。各回13:10～補講(初回は除く)

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20～12:50 「しんじゅく100トレ」の短縮版で体操

しのさんのゆったり体操 先着 18名 10日、24日(金) 10:00～11:00	映画鑑賞会 先着15名 29日(水) 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 12日(日) 13:00～13:20	みんなでモルック 先着12名 1日、15日(水) 13:00～14:00
ピアノ開放 9日、23日(木) 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	めりえサロン 先着12名 14日、28日(火) 10:30～12:00	ボッチャ開放 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) 13:00～14:00	脳トレ 先着12名 14日(火) 13:00～13:45	健康 輪なげ開放 先着12名 22日(水) 14:00～15:00	おりがみ広場「かぼちゃ」 先着 8名 3日(金) 10:30～12:00

