

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。

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 ✉: 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 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	ぬりえサロン 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



2025年10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

1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
スローエアロビック 10:30～11:30	満員			おりがみ広場 10:30～12:00	申込 不要	楽しく元気に健康気功 10:00～12:00	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
みんなでモルック 13:00～14:00	申込 不要					手芸教室 13:00～15:30	要 申込
ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要						
8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
トリム体操① 10:30～11:30	要 申込			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
川柳勉強会① 10:00～12:00	要 申込					親しむ中国語 10:30～11:30	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
ポッチャ開放 13:00～14:00	申込 不要	ピアノ開放 14:00～16:00	申込 不要	脳トレ大人のそろばん教室 13:30～14:30	満員		
カラオケ教室 14:30～16:30	要 申込						
ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要						
15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
スローエアロビック 10:30～11:30	満員					目指せ筋力アップ体操 10:00～12:00	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
みんなでモルック 13:00～14:00	申込 不要	みんなdeリズム 13:30～14:30	要 申込	スマホ・PC等トータルサポート① 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						
22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
トリム体操② 10:30～11:30	要 申込			スマホ・PC等トータルサポート② 10:00～12:00	要 申込	リズムエクササイズ② 10:00～11:00	要 申込
川柳勉強会② 10:00～12:00	要 申込			しのさんのゆったり体操 10:00～11:00	申込 不要	親しむ中国語 10:30～11:30	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
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 13:00～14:00	申込 不要				
健康輪なげ開放 14:00～15:00	申込 不要	ピアノ開放 14:00～16:00	申込 不要				
ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要					12 月分 団体利用申請受付開始日	
29 (水)		30 (木)		31 (金)			
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						
※上映作品は館内チラシにてお知らせ							