

11月の催しピックアップ

阿波踊りがやってくる

11月9日(日)14:00～15:00頃

「神楽坂かぐら連」による

演舞と解説・踊り指導&参加もOK♪

昨年創連50周年を迎え大活躍の皆様をお迎えします

申込受付:10月27日(月)9:00～



韓国舞踊&太鼓に触れる

11月22日(土)

14:00～14:40

出演:ハヌルソリ

扇を使った韓国舞踊

「プチェチュム」と太鼓演奏

をお楽しみください♪



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

おしゃべりしながら手芸教室

11月4日(火) 13:00～15:00

材料費:200円

さや豆のストラップ作り

木綿糸・針・糸切りバサミ等を

お持ちください 申込先着8名



みんなのハンドメイド

11月19日(水)

13:30～14:30

ステンドグラス風写真立て

クリスマスの装飾にぴったり

材料費:200円 申込先着6名



モルックで高校生と交流!

(新宿区モルック協会の方の指導あり)

11月29日(土)10:00～12:00 初心者も大歓迎!

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)

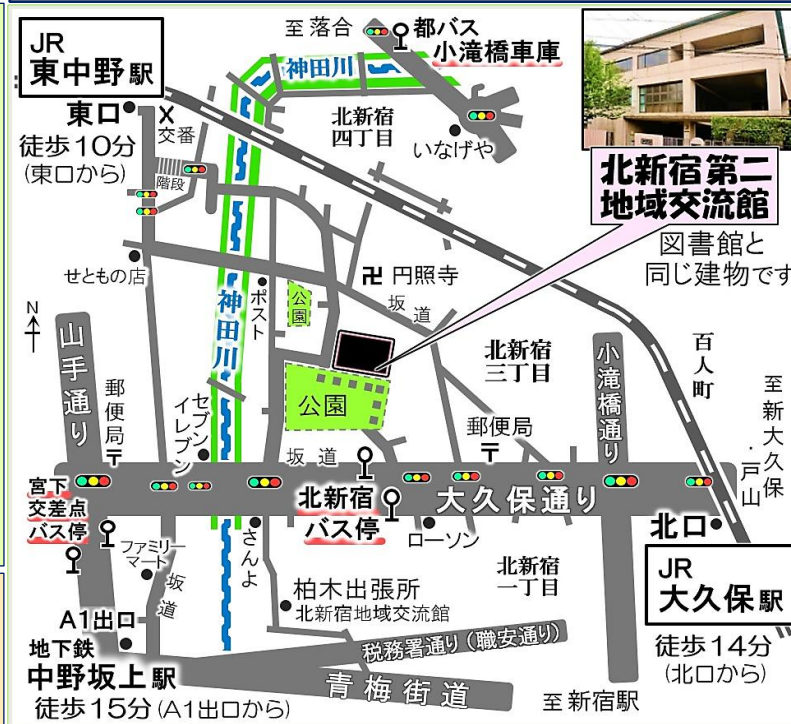
今月の日程:11月8日(土) / 22日(土)

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)。

大きめのタオル数枚を各自ご持参ください。



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。

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

2025年 第139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(土) 9時00分～受付開始

11月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
手芸教室(布地の花でブーケ作り)	1	土	13:00～15:00	8名	材料費300円
おしゃべりしながら手芸教室	4	火	13:00～15:00	8名	ストラップ作り。材料費:200円
みんなのハンドメイド	19	水	13:30～14:30	6名	ステンドグラス風写真立て材料費200円
韓国舞踊&太鼓に触れる	22	土	14:00～14:40	30名	出演:ハヌルソリ
トリム体操①	12	水	10:30～11:30	18名	
トリム体操②	26	水	10:30～11:30	18名	
楽しく元気に健康気功	1	土	10:00～12:00	15名	
リズムエクササイズ①	8	土	9:30～10:30	12名	
リズムエクササイズ②	22	土	10:00～11:00	12名	
目指せ筋力アップ体操	15	土	10:00～12:00	15名	
ヨッコさんの歌声ひろば	10	月	14:00～15:00	20名	みんなで大きな声で歌いましょう
ITなんでも相談	15	土	10:30～12:00	3名	個別相談①10:30～②11:00～③11:30～
スマホ/PCトータルサポート①	21	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/PCトータルサポート②	28	金	14:00～16:00	4名	
手話ダンス	23	日	13:00～14:00	15名	
カラオケ教室	12	水	14:30～16:30	20名	課題曲「秋桜」(資料の持帰りは不可)
モルックで高校生と交流!	29	土	10:00～12:00	8名	初心者大歓迎。協力新宿区モルック協会

先着 10月27日(月) 9時00分～受付開始

阿波踊りがやってくる	9	日	14:00～15:00	30名	出演:神楽坂かぐら連
------------	---	---	-------------	-----	------------

▼ 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 ※22日(土)はお休み。

館だより折りボラ 20日(木) 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。

しのさんのゆったり体操 先着 18名 14日、28日(金) 10:00～11:00	映画鑑賞会 各先着15名 30日(日) 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 2日(日) 13:00～13:20	みんなでモルック 先着12名 5日、19日(水) 13:00～14:00
ピアノ開放 27日(木) 15:00～16:00 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 11日、25日(火) 10:30～12:00	ボッチャ開放 先着12名 12日、26日(水) 13:00～14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 27日(木) 14:00～15:00	脳トレ 先着12名 11日(火) 13:00～13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 26日(水) 14:00～15:00	おりがみ広場 「鶴のポチ袋」 7日(金) 先着8名 10:30～12:00



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

2025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。

1 (土)	
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
手芸教室 13:00～15:00	要 申込

2 (日)		3 (月)文化の日		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)		
		※新宿いきいき体操はお休み。		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			おりがみ広場 10:30～12:00	申込 不要	リズムエクササイズ① 9:30～10:30	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	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	
図書館職員による音読脳トレ 13:00～13:20	申込 不要			おしゃべりしながら手芸教室 13:00～15:00	要 申込	みんなでモルック 13:00～14:00	申込 不要	英語講座 14:00～15:00	満員			★高齢者マッサージサービス 13:00～17:00	当日 予約	
脳トレリコーダー 13:30～15:00	要 相談					ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要							
9 (日)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		15 (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	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	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	
阿波踊りがやってくる 14:00～15:00	要 申込	ヨッコさんの歌声ひろば 14:00～15:00	要 申込	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	満員	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							
16 (日)		17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (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					リズムエクササイズ② 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	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トレはお休み		
						みんなでモルック 13:00～14:00	申込 不要	英語補習 13:10～13:50	満員	スマホ/PCトータルサポート① 14:00～16:00	要 申込	韓国舞踊&太鼓に触れる 14:00～14:40	要 申込	
						みんなのハンドメイド 13:30～14:30	要 申込	英語講座 14:00～15:00	満員			★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					1 月分 団体利用申請受付開始日		
23 (日)		24 (月)勤労感謝の日		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (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② 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	モルックで高校生と交流！ 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	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	スマホ/PCトータルサポート② 14:00～16:00	要 申込			
						健康輪なげ開放 14:00～15:00	申込 不要	ピアノ開放 15:00～16:00	申込 不要					
						ボランティアサロン 15:00～16:00	申込 不要							
30 (日)														

自主事業運営委員会主催 吹矢大会 を開催します！
12月9日(火) 午前 9:30 ～ 12:00
申込受付：10月25日(土)～11月15日(土)
定員 20名
はじめての方も大歓迎！お気軽にご参加ください！



※初心者対象 練習会を開催します。
11月25日(火)、12月2日(火)
午前 10:00 ～ 11:30