

12月の催し ピックアップ

クリスマス音楽会

12月21日(日)14:00~15:00

出演:コカリナゆるがるれ

コカリナ(木の笛)等の
アンサンブルです。

ぬくもりある音色を
お楽しみください♪



「昭和」回想ライブラリー

12月15日(月)13:30~14:30

NHKが昭和をテーマに編集したアーカイブ映像を見ながら、子ども時代、青春時代を懐かしみ、想起する脳トレ新企画。お気軽にご参加ください！

元気アップ講座①「フレイル予防と食事・栄養」

12月8日(月) 13:30~14:30

元気アップ講座②「健康は健口から」

12月18日(木) 13:00~14:00

講師: 新宿区フレイルセンター医療専門職の
看護師、栄養士、歯科衛生士の方々です

新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

今月の日程: 12月20日(土) 13:00~17:00

受付: 当日の9:00~



電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。

料金: 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。

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(マイナンバーカード、資格確認書等)を持参し、受付で申請書にご記入ください。

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

木管五重奏 音楽会

12月7日(日)13:00~14:00

出演:アンサンブルピース

フルート・オーボエ・ファゴット
クラリネット・ホルンが奏でる
癒しの音楽でごゆっくり
お過ごしください。



手作りわくわく広場

12月14日(日)13:30~15:00

「デコパージュ」紙ナップキンで
お皿と石鹼をオリジナル柄に！



材料費:400円

おしゃべりしながら手芸教室

12月2日(火)13:00~15:00

迎春羽子板飾り 材料費:300円

*裁縫道具お持ちください



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



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 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。

12月

北新宿第二地域交流館

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140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 11月25日(火) 9時00分~受付開始

12月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
ヨツコさんの歌声ひろば	1	月	14:00~15:00	20名	
おしゃべりしながら手芸教室	2	火	13:00~15:00	8名	羽子板の飾り 材料費:300円
手芸教室 レース編みでタオル装飾	4	木	13:00~16:00	10名	材料費:500円
木管五重奏音楽会	7	日	13:00~14:00	30名	出演: アンサンブルピース
元気アップ講座①	8	月	13:30~14:30	20名	フレイル予防と食事・栄養
カラオケ教室	10	水	14:30~16:30	20名	「川の流れのように」(資料持帰り不可)
手作りわくわく広場	14	日	13:30~15:00	8名	デコパージュの小物 材料費:400円
昭和・回想ライブラリー	15	月	13:30~14:30	15名	アーカイブ映像で「昭和」を回想
元気アップ講座②	18	木	13:00~14:00	10名	口腔講座 健康は健口から
ITなんでも相談	20	土	10:30~12:00	4名	個別相談①10:30~②11:00~③11:30~
クリスマス音楽会	21	日	14:00~15:00	30名	出演: コカリナゆるがるれ
スマホ/PCトータルサポート①	19	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	26	金	14:00~16:00	4名	
楽しく元気に健康気功	6	土	10:00~12:00	15名	
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	
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	
手話ダンス	28	日	13:00~14:00	15名	
柏木高齢者総合相談センター ミニ講座	11	木	13:00~14:00	10名	防災スリッパづくり

▼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 12月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。

しのさんのゆつたり体操 先着 18名 12日、26日(金) 10:00~11:00	北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20~12:50 ※7日(日)、21日(日)はお休み。	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 25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 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 「うま(干支)」 5日(金) 先着8名 10:30~12:00

※映画鑑賞会は12月はお休みします。



2025年**12**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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(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
		楽しむ韓国語 11:00~11:50			
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込不要	吹矢練習会 10:00~11:30	申込不要	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込不要
ヨッコさんの歌声ひろば 14:00~15:00	要申込	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	英語補習 13:10~13:50
		おしゃべりしながら手芸教室 羽子板の飾り 13:00~15:00	要申込	ボランティアサロン 15:00~16:00	英語講座 14:00~15:00
				手芸教室 レースでタオル装飾 13:00~16:00	要申込
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	新宿いきいき体操 10:00~11:00	満員	自主事業 吹矢大会 9:30~12:00	トリム体操① 10:30~11:30	しのさんのゆったり体操 10:00~11:00
			ぬり絵サロン 10:30~12:00	申込不要	リズムエクササイズ① 10:00~11:00
※北二毎日体操☆100トレは お休みします	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	親しむ中国語 10:30~11:30
♪木管五重奏 音楽会 13:00~14:00	要申込	元気アップ講座① フレイル予防と食事栄養 13:30~14:30	脳トレ 13:00~13:45	ボッチャ開放 13:00~14:00	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
				柏木高相ミニ講座 13:00~14:00	申込不要
				手話の勉強会 13:30~14:30	満員
			カラオケ教室 14:30~16:30		
			ボランティアサロン 15:00~16:00	申込不要	
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	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	スローエアロビック 10:30~11:30	満員
			楽しむ韓国語 11:00~11:50		ITなんでも相談 10:30~12:00
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	昭和回想ライブラリー 13:30~14:30	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	みんなでモルック 13:00~14:00	スマホ/PCトータルサポート① 14:00~16:00
手作りわくわく広場 デコパージュの小物作り 13:30~15:00	要申込			英語講座 14:00~15:00	★高齢者マッサージサービス 13:00~17:00
				元気アップ講座② 口腔講座 健康は健口から 13:00~14:00	2月分 団体利用申請受付開始
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	新宿いきいき体操 10:00~11:00	満員	ぬり絵サロン 10:30~12:00	トリム体操② 10:30~11:30	しのさんのゆったり体操 10:00~11:00
					リズムエクササイズ② 10:00~11:00
※北二毎日体操☆100トレは お休みします	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	親しむ中国語 10:30~11:30
♪クリスマス・コカリナ音楽会 14:00~15:00	要申込		ボッチャ開放 13:00~14:00	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50
			健康輪なげ開放 14:00~15:00	申込不要	申込不要
			ボランティアサロン 15:00~16:00	ピアノ開放 15:00~16:00	
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込不要	12月29日(月)～1月3日(土)は 年末年始の休館日です。 新年は1月4日(日)から開館します。			
手話ダンス 13:00~14:00	要申込				

12月29日(月)～1月3日(土)は
年末年始の休館日です。
新年は1月4日(日)から開館します。

自主事業運営委員会主催 **吹矢大会！**
12月9日(火) 午前 9:30 ~ 12:00 申込みは締め切りました。
(練習日 12月2日(火) 午前10:00~12:30)

自主事業運営委員会主催 **健康麻雀大会！**
1月13日(火) 午前 9:30 ~ 17:00 申込み〆切：12月22日(月)
定員32名 お気軽にご申込みください！