

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♪



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。



「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、回想
する脳トレ新企画。お気軽にご参加ください！

手作りわくわく広場

12月14日(日)13:30～15:00

「デコパージュ」紙ナプキンで
お皿と石鹸をオリジナル柄に！

材料費:400円



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: 新宿区フレイルサポーター医療専門職の
看護師、栄養士、歯科衛生士 の方々です

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



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



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**お申し込みが必要**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
ヨッ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	「川の流れるように」(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願っています。

しのさんのゆったり体操 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	ポッチャ開放 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。

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 申込〆：12月22日(月)
 定員32名 **お気軽にお申込みください！**