

新宿区高齢者マッサージサービス 有料:30分1,000円、お一人1時間まで。  
 当館での実施日程:1月5日(金)、30日(火) 午後 1:00 ~ 5:00  
 予約受付:当日午前 9:00~、電話、FAX、当館窓口にて受付。先着順。  
 ・感染症予防の都合、大きめのタオル数枚を各自ご持参ください。また、施術時間の内、数分を消毒作業にあてます。



**風呂利用** 受付:当日午前9:00~、来館にて受付。受付簿にお名前をご記入ください。  
 利用時間:正午~ 女性→月、水、金曜日 男性→火、木、土曜日 (日曜は休止)

- 当館の利用登録が必要です。初めてご来館の際は、身分証明書をお持ちください。
- 入浴は受付順。電話予約、時間の指定はできません。混雑時はお待ちいただきます。
- 入浴時間は30分程度を目安にお願いします。ご不明な点はお問合せください。



12月29日(金)~1月3日(水)は年末年始の休館日です。

早いもので、2023年も残すところあと僅かとなりました。本年4月に館長として着任後、無事9ヶ月を迎えることができました。日頃より地域の皆様のお力添えをいただき、心より感謝申し上げます。  
 今年はようやくコロナ前の活気を取り戻しつつあり、様々な事業を再開できるようになりました。来年は、さらに「楽しく」「魅力的」で「居心地の良い」館運営を目指して参ります。今後も変わらぬご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。  
 時節柄ご多忙のことと存じますが、くれぐれも体調など崩されませんよう、良いお年をお迎えください。

北新宿第二地域交流館 館長 内山 幸子

当館は、新宿区内にお住まいの60歳以上の方を対象に、集会や娯楽のほか、文化活動や健康の増進に向けた活動の場として活用していただく施設です。

- 当館の催しは、特にことわりのあるものを除き、参加費は無料です。
- 換気により、室温が低くなる場合があります。ひざ掛け等の防寒具を、各自ご持参ください。

**ご利用案内**

開館時間 午前9:00~午後6:00  
 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、受付にて申請をおこなってください。

**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。詳しくは、お問い合わせください。



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。  
 所在地: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

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

# 北新宿第二地域交流館だより

1月号

電話:03-5348-6751 FAX:03-3369-0081 2024年 第117号

**講座・催し** 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。

**12月20日(水) 午前9:00~受付 先着**

<b>手話ダンス♪</b> 1月7日(日) 午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着 10名 講師:坂口 江都子氏(ダンサー、振付師、役者) ・作業療法による認知症予防サロン 持っている方向け! <b>スマホ相談会</b> ①1月19日(金) ②26日(金) 午後 ①2:00~ ②2:30~ 申込:各日先着4名 ③3:00~ ④3:30~ 30分入替制個別相談	<b>新春落語会</b> 1月14日(日) 午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着 30名 出演:いち春氏 <b>カラオケ教室</b> 1月10日(水) 午後 3:00 ~ 5:00 申込:先着 20名 『冬のレビューア』資料の持ち帰りはできません。 <b>リズムエクササイズ</b> ①1月13日 ②27日(土) 午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 15名
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**12月20日(水)~12月28日(木)受付 抽選 (当選連絡は1月5日)**

<b>トリム体操</b> ①1月10日(水) ②24日(水) 午前 10:30 ~ 11:30 申込:抽選 各18名 <b>新宿いきいき体操(1~3月)</b> 毎週月曜日(1月1日、8日、2月12日はお休み) 午前 10:00 ~ 11:00 申込:抽選 15名	<b>目指せ筋力アップ体操</b> 1月20日(土) 午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選 15名 <b>スローエアロビック(1~3月)</b> 第1、3水曜日(1月のみ第3、5水曜日) 午前 10:30 ~ 11:30 申込:抽選 18名
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**1月5日(金) 午前9:00~受付 先着**

<b>エンディングノートの書き方</b> ~家族を困らせないために~ (全3回) 1月16日、2月6日、3月5日 いずれも(火) 午後 2:00 ~ 3:30 申込:先着 16名 講師:倉橋典江(FP[AFP認定者]/ハッピーエンディングプランナー/館職員) <b>耳の聞こえと補聴器の講座</b> 1月30日(火) 午後 1:30 ~ 3:00 申込:先着 20名 講師:江藤 裕一郎氏(認定補聴器技能者)	<b>シニアヨガ(チェアヨガ)</b> 1月28日(日) 午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着 10名 講師:横崎 果歩氏(あんじゅうむ久保/ヨガインストラクター)・作業療法による認知症予防サロン <b>文化遺産でたどる新宿の歴史</b> 申込:先着15名 1月30日(火)午前10:30~11:30 (全3回) 2月28日(水)/3月19日(火) 午後2:30~3:30 講師:北見 恭一氏(新宿区文化観光課学芸員)1、2月 後藤 理加氏(新宿区歴史博物館学芸員)3月
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**スマートフォン体験会** 1月31日(水)  
 午後 1:00 ~ 4:00 申込:定員 10名  
 スマホを持っている方、持っていない方も参加可。

この催しのみ申込先が異なります。(会場は当館)  
 電話 050-5536-6049 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局  
 FAX 050-3588-6337

**▼ 申込不要の催し** 当日直接ご来館ください。

- 北第二☆お昼体操 月、金曜日以外の毎日 午後 12:15 ~ 12:45 当日先着 12名
- ぬりえサロン 1月9日、23日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名
- 健康 輪なげ開放 1月10日、24日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10名
- ポッチャ開放 1月17日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名
- みんなでモルック 1月31日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 12名
- ボランティアサロン 毎週水曜日(第5週は休み) 午後 3:00 ~ 4:00 当日先着 8名
- 麻雀開放 1月18日(木) 午前 10:00 ~ 12:00 当日先着 8名

**映画鑑賞会** 各当日先着 15名

『幽霊紐育を歩く』 1月9日(火) 午後 2:00 ~ 1941年/アメリカ モノクロ/94分	なり申込不要! に!
『誰が為に鐘は鳴る』 1月21日(日) 午後 2:00 ~ 1943年/アメリカ カラー/150分	

東京都  
**スマートフォン定期相談会** 毎週日曜日  
 午前 10:00 ~ 12:00 当日先着 8名

図書館職員による  
**早口言葉、音読脳トレ** 1月11日(木)  
 午後 1:30 ~ 1:50 当日先着 12名

**30分脳トレ** 毎週木曜日(第5週は休み)  
 午後 1:00 ~ 1:30 当日先着 12名

**おりがみ広場『梅の花』** 1月17日(水)  
 ①午前 10:30 ~ 11:30 / ②午後 2:00 ~ 3:00  
 折り図を見て折ります。 当日先着 各 8名



北新宿第二地域交流館  
区・館主催  
の催し

# 1月

2024年  
団体利用は載せていません。

1 (月) 元日	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
<p>12月29日(金)～1月3日(水)は 年末年始の休館日です。 新年は1月4日(木)より開館します。</p>			<p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可(要申込)</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00</p>	<p>高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00</p>	<p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>	
<p>7 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>手話ダンス 申込制 午後2:00～3:00</p>	<p>8 (月) 成人の日</p> <p>・新宿いきいき体操はお休みです。</p>	<p>9 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>映画観賞会 『幽霊紐育を歩く』 申込不要 午後2:00～</p>	<p>10 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>カラオケ教室 申込制 午後3:00～5:00</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>11 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可(要申込)</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 申込不要 午後1:30～1:50</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p>	<p>12 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00</p>	<p>13 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>親しむ中国語 満員 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>
<p>14 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>新春落語会 申込制 午後2:00～3:00</p>	<p>15 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 申込制 午前10:00～11:00</p>	<p>16 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>エンディングノートの書き方 申込制 午後2:00～3:30</p>	<p>17 (水)</p> <p>スローエアロビック 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30</p> <p>おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00～3:00</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>18 (木)</p> <p>麻雀開放 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可(要申込)</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00</p>	<p>19 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>20 (土)</p> <p>目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> 
<p>21 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>映画観賞会 『誰が為に鐘は鳴る』 申込不要 午後2:00～</p>	<p>22 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 申込制 午前10:00～11:00</p>	<p>23 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p>	<p>24 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00</p>	<p>25 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ◇ Zoomでも受講可(要申込)</p> <p>30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30</p>	<p>26 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>27 (土)</p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00</p> <p>親しむ中国語 満員 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>3月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>28 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>シニアヨガ(チェアヨガ) 申込制 午後1:00～2:00</p>	<p>29 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 申込制 午前10:00～11:00</p>	<p>30 (火)</p> <p>文化遺産でたどる 新宿の歴史 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>耳の聞こえと補聴器の講座 申込制 午後1:30～3:00</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00</p>	<p>31 (水)</p> <p>スローエアロビック 申込制 午前10:30～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45</p> <p>みんなでモルック 申込制 午後1:00～2:30</p> <p>東京都主催 スマートフォン体験会 申込制 午後1:00～4:00</p>	<p>Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる <b>オンライン講座</b>にご参加ください!</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 1月11日、25日(木)午後 2:00～2:30</p> <p>◇北第二☆お昼体操(お電話でお申込ください) 毎週木曜日 12:15～12:45</p> <p>オンライン講座の参加方法 ①ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに『Zoom』を入れる。 ②お電話で当館にお申込み。受講に必要な『ID』と『パスワード』をお伝えします。 ③当日、IDとパスワードを入力して受講! くわしくはお問合せください★ ・インターネットの通信料金は自己負担です。</p>		

## 予定表の見方

<p>〇〇講座 申込制 ～2:30</p> <p>当日予約</p> <p>事前のお申込みが必要です。 →ウラ面の催し案内をご覧ください。</p>	<p>〇〇講座 申込不要 ～12:45</p> <p>当日直接ご来館ください。 先着順で定員になる場合があります。</p>	<p>〇〇講座 満員 ～11:00</p> <p>お申込みの受付がすでに締切りました。 当日の参加はできません。</p>	<p>〇〇講座 Zoom ～10:30 で受講</p> <p>オンライン(Zoom)でのみ受講できます。くわしくはお問合せください。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

## サークルメンバー募集!

◆ストレッチヨガ ～ストレッチヨガで楽しく健康づくりをしませんか?～  
【活動日】毎週(月)コースもしくは(金)コース それぞれ月4回  
いずれも午前11時15分～12時15分

ご興味のある方、見学ご希望の方は、館職員までお問合せください。  
(当館で活動する団体のメンバー募集です。館主催事業ではございません。)

