

## 風呂の利用について

受付: 当日午前 9:00 ~ 午後 5:30頃(最終受付)。  
来館のうえ、受付簿にお名前をご記入ください。  
入浴は受付順です。電話予約、入浴時間の指定はできません。

利用時間: 正午 ~ 午後 6:00。午後6:00(閉館)までに、退館願います。  
月、水、金曜日→女性入浴日、火、木、土曜日→男性入浴日。

- ・カランが3つの小さなお風呂です。ゆずり合ってご利用ください。混雑時はお待ちいただきます。
- ・利用時間は30分程度を目安にお願いします。その他、ご不明な点はお問合せください。



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。

## 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。

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



- ・道をおたずねになる際は、「北新宿図書館」と伝えるとスムーズです。
- ・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。

### バス停のご案内

- ・新宿駅からお越しの場合  
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
- ・その他の路線バス  
宮下交差点バス停下車 徒歩13分 (宿20、渋64系統)  
大久保駅バス停下車 徒歩14分 (宿02、飯62、橋63系統)  
小滝橋車庫下車 徒歩15分 (飯64、上69系統)  
くわしくはお問合せください。

# 北新宿第二地域交流館だより

# 2月号

2024年  
第118号

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。



電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081  
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

**講座・催し** ご参加には、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。

## 1月25日(木) 午前9:00~受付 先着

リズムエクササイズ 2月10日(土)  
午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着 15名  
2月は1回のみです。

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①2月16日(金) ②23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  
講師:ボランティア 持ち物:ご自身のスマホ

リサイクル講座  
~ステンシルでエコバッグ作り~  
2月20日(火) 午後2:00 ~ 3:30  
申込:先着 12名  
講師:新宿区立新宿リサイクル活動センター



もしもの時に備えて学ぼう!  
地震保険と火災保険 2月13日(火)  
午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着 12名  
万が一の時の家の補償について、学びましょう。  
講師:倉橋 典江(ファイナンシャルプランナー  
[AFP認定者]/館職員)

カラオケ教室 2月14日(水)  
午後 3:00 ~ 5:00 申込:先着 20名  
『雨の慕情』(資料の持ち帰りはできません。)  
講師:藤田 友和氏(ボーカルスクールI-RO-HA代表)

eスポーツ体験会 2月22日(木)  
午後 3:00 ~ 4:00 申込:先着 8名  
TVゲームでボウリングなどを楽しみましょう!

## 1月25日(木)~1月31日(水)受付 抽選

トリム体操 ①2月 14日(水) ② 28日(水)  
午前 10:30 ~ 11:30 申込:抽選 各18名  
健康維持や、怪我予防等を目的とした体操です♪  
講師:NPO法人東京トリム体操協会

目指せ筋力アップ体操 2月17日(土)  
午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選 15名  
日常の動作に必要な筋力を、鍛えましょう。  
講師:武藤 孝子氏(介護予防運動指導員)

## 2月7日(水) 午前9:00~受付 先着

津軽三味線コンサート  
2月18日(日)  
午後 2:00 ~ 3:00  
申込:先着 30名  
三味線や唄などのアンサンブルをお楽しみください♪ 演奏:誰でも入れる津軽三味線サークル



絵画療法(作業療法による認知症予防サロン)  
2月25日(日) 午後 1:00 ~ 2:00  
申込:先着 4名  
言葉を聞き取りながら絵画を構成していきます。

申込不要の催しは、カレンダーの下をごらんください。次のページ。▶▶

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: 2月2日(金) 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。



Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる

オンライン講座 開催中!

◇オンライン30分脳トレ

2月 8日、22日(木)午後 2:00 ~ 2:30

参加方法等はお問い合わせください!



<p><b>4 (日)</b></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><b>5 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00</p>	<p><b>6 (火)</b></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② 満員 午後2:00~3:30</p>	<p><b>7 (水)</b></p> <p>スローエアロビック 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>ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00~2:30</p> <p>みんなでモルック 申込不要 午後2:30~3:30</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><b>8 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</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><b>9 (金)</b></p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00</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><b>3 (土)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</p>
<p><b>11 (日) 建国記念の日</b></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 『フィラデルフィア物語』 申込不要 午後2:00~</p>	<p><b>12 (月) 振替休日</b></p> <p>・新宿いきいき体操はお休み。</p>	<p><b>13 (火)</b></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>もしもの時に備えて学ぼう! 地震保険と火災保険 申込制 午後2:00~3:00</p>	<p><b>14 (水)</b></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><b>15 (木)</b></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</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><b>16 (金)</b></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><b>10 (土)</b></p> <p>リズムエクササイズ 申込制 午前10:00~11:00</p> <p>・今月は1回のみです。</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><b>18 (日)</b></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>津軽三味線コンサート 申込制 午後2:00~3:00</p>	<p><b>19 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00</p>	<p><b>20 (火)</b></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>リサイクル講座 申込制 ステンシルでエコバッグ作り 午後2:00~3:30</p>	<p><b>21 (水)</b></p> <p>おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30~11:30</p> <p>スローエアロビック 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>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><b>22 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</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>eスポーツ体験会 申込制 午後3:00~4:00</p>	<p><b>23 (金) 天皇誕生日</b></p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p><b>17 (土)</b></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>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>4月分団体利用 申請受付開始</p>
<p><b>25 (日)</b></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>絵画療法 (認知症予防サロン) 申込制 午後1:00~2:00</p>	<p><b>26 (月)</b></p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00</p>	<p><b>27 (火)</b></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 『続・テキサス決死隊』 申込不要 午後2:00~</p>	<p><b>28 (水)</b></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>文化遺産でたどる新宿の歴史 満員 午後2:30~3:30</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><b>29 (木)</b></p> <p>北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45</p>	<div data-bbox="2107 1291 2923 1627" data-label="Complex-Block"> <p>2月から、北第二☆お昼体操にて『しんじゅく100トレ』を実施します! どうぞご参加ください!</p> <p>持ち物:タオル</p> <p>※2月1日(木)のみ12:15~1:00</p> <p>貯筋スタンプ 貯まります★</p> </div>	

▼ 申込不要の催し ▼  
当日直接ご来館ください

- 図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 2月22日(木) 午後 1:30 ~ 1:50 当日先着 12名
- みんなでモルック 2月7日(水) 午後 2:30 ~ 3:30 当日先着 12名
- ぬりえサロン 2月13日、27日(火) 午前 10:30 ~ 12:00 当日先着 8名

- 健康 輪なげ開放 2月14日、28日(水) 午後 1:00 ~ 2:00 当日先着 10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
- おりがみ広場『おひなさま』2月21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

- 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
- ポッチャ開放 2月7日、21日(水) 午後 1:00 ~ 2:30 当日先着 10名
- 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

- 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
- 映画鑑賞会 各当日先着 15名
  - 『フィラデルフィア物語』 2月11日(日) 午後 2:00 ~ 1940年/アメリカモノクロ/112分
  - 『続・テキサス決死隊』 2月27日(火) 午後 2:00 ~ 1940年/アメリカモノクロ/68分
- 麻雀開放 2月15日(木) 午前 10:00 ~ 12:00 当日先着 8名