

3月の催しピックアップ

津軽三味線コンサート

29日(日)
14:00~15:00



- 柏木高齢者総合相談センターミニ講座
- ①17日(火)13:30~14:30 先着15名
「今から知って得する介護の制度」
 - ②31日(火)10:00~11:30 先着10名
「認知症サポーター養成講座」
*地域の一般の方のご参加も可能です

講座は4月から始まります!
脳トレ大人のそろばん教室(経験者向け) 若干名
初回 4/10(金)14:00~15:00
(9月までの第2金曜日、全6回)
かける数・割る数が1桁のかけ算・割り算が
そろばんのできる方が対象。
内容:暗算、読み上げ算、見取り算など(教本代1,280円)

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

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。
住所と生年月日が確認できる身分証明書(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。

ホームページをご覧ください!

QRコードを、スマホのカメラで撮影してアクセス!
または検索してください!

北新宿第二地域交流館 検索

利用者懇談会

16日(月)13:00~14:00
館からの報告や、皆様のご意見を伺う会です。
お気軽にご参加ください。

みんなのハンドメイド
「イケ麺♥貯金箱」
23日(月)13:30~15:00
先着8名 材料費200円
カップ麺容器で貯金箱をつくります!



おしゃべりしながら手芸教室
「手作りのフリンジ飾りとちりめんの手毬」
3日(火)13:30~14:30
材料費400円 先着8名
持ち物:ハサミ・ハンドタオル・目打ち

初心者麻雀教室
11日、25日(水)13:00~15:00
6か月継続して受講できる方



新宿区高齢者マッサージサービス(有料)

今月の日程:3月14日(土) / 28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)。
感染予防のためシート、まくら等は使用しません。
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。

3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 2026年 第143号
電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081 E-mail: 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 2月25日(水) 9時00分~受付開始					
3月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
津軽三味線コンサート	29	日	14:00~15:00	30名	三味線などの和楽器と唄の演奏
音楽サロン	1	日	13:30~15:00	—	楽器を持ち寄って合奏しましょう♪
ヨッコさんの歌声ひろば	2	月	14:00~15:00	20名	みんなで大きな声で歌いましょう♪
カラオケ教室	11	水	14:30~16:30	20名	「さくら(独唱)」(資料の持帰り不可)
みんなdeリズム	12	木	13:30~14:30	5名	太鼓ゲームソフトで脳トレ♪
今から知って得する介護の制度	17	火	13:30~14:30	15名	講師: 柏木高齢者総合相談センター/社協
認知症サポーター養成講座	31	火	10:00~11:30	10名	講師: 柏木高齢者総合相談センター
初心者麻雀教室	11, 25	水	13:00~15:00	4名	6か月継続して受講できる方
おしゃべりしながら手芸教室	3	火	13:30~15:00	8名	「手作りのリリアンフリンジと手毬」 材料費 2個400円
手芸教室	7	土	13:00~15:00	8名	「レース編みでタオル装飾」材料費500円
みんなのハンドメイド	23	月	13:30~15:00	8名	「イケ麺♥貯金箱」材料費200円
ITなんでも相談(次回4月分より抽選)	21	土	10:30~12:00	3名	個別相談 ①10:30~②11:00~③11:30
スマホ/PCTータルサポート①、②	20, 27	金	14:00~16:00	各4名	個別相談 ①14:00~②14:30~ ③15:00~④15:30~
楽しく元気に健康気功	7	土	10:00~12:00	15名	
トリム体操①、②	11, 25	水	10:30~11:30	各18名	
リズムエクササイズ①、②	14, 28	土	10:00~11:00	各12名	
目指せ筋力アップ体操	21	土	10:00~12:00	15名	
手話ダンス	22	日	13:00~14:00	15名	
脳トレ大人のそろばん教室(経験者向け)	4/10~	金	14:00~15:00	若干名	4月から9月までの第2金曜日・全6回 教本代3冊 1,280円

抽選 2月25日(水)受付開始~3月17日(火)締切					
スローエアロビック(4月~9月)	4/1~	水	10:30~11:30	20名	9月までの第1、3水曜日・全12回

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。					
しのさんのゆったり体操 先着 18名 13日、27日(金) 10:00~11:00	映画鑑賞会 各先着15名 30日(月) 14:00~16:10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 8日(日) 13:00~13:20	ボランティアサロン 先着 8名 第1.3水曜日 15:00~16:00	ぬりえサロン 先着12名 10日、24日(火) 10:30~12:00	ポッチャ開放 先着12名 11日、25日(水) 13:00~14:00
楽しく遊ぼう スポーツゲーム 先着3名 26日(木) 14:00~15:00	脳トレ 先着12名 10日(火) 13:00~13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 25日(水) 14:00~15:00	みんなでモルック 先着12名 4日、18日(水) 13:00~14:00	ピアノ開放 26日(木) 15:00~16:00 電子ピアノを自由に お使いください。	北二毎日体操100トレ 先着15名 毎日(3/31(火)は休み) 12:20~12:50
おりがみ広場「花の皿」 6日(金)10:30~12:00 先着8名					

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	やさしい韓国語 満員 10:00~10:50	スローエアロビック 満員 10:30~11:30		おりがみ広場 申込不要 10:30~12:00	楽しく元気に健康気功 要申込 10:00~12:00
		楽しむ韓国語 満員 11:00~11:50	4月~分の申込み受付は2/25開始			
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
音楽サロン 要申込 13:30~15:00	ヨッコさんの歌声ひろば 要申込 14:00~15:00	おしゃべりしながら手芸教室 「手作りのリリアンフリンジと手毬飾り」 要申込 13:30~15:00	みんなでモルック 申込不要 13:00~14:00	英語補習 満員 13:10~13:50		手芸教室 「レース編みでタオル装飾」 要申込 13:00~15:00
			ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00	英語講座 満員 14:00~15:00		
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	ぬり絵サロン 申込不要 10:30~12:00	トリム体操① 要申込 10:30~11:30		しのさんのゆったり体操 申込不要 10:00~11:00	リズムエクササイズ① 要申込 10:00~11:00
						親しむ中国語 満員 10:30~11:30
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
図書館職員による音読脳トレ 申込不要 13:00~13:20		脳トレ 申込不要 13:00~13:45	初心者麻雀教室 要申込 13:00~15:00	みんなdeリズム 要申込 13:30~14:30		★高齢者マッサージサービス 当日予約 13:00~17:00
			ポッチャ開放 申込不要 13:00~14:00			
			カラオケ教室 要申込 14:30~16:30			
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金) 春分の日	21 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	やさしい韓国語 満員 10:00~10:50	スローエアロビック 満員 10:30~11:30			目指せ筋力アップ体操 要申込 10:00~12:00
		楽しむ韓国語 満員 11:00~11:50				ITなんでも相談 要申込 10:30~12:00
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
	利用者懇談会 申込不要 13:00~14:00	「今から知って得する介護の制度」 要申込 13:30~14:30	みんなでモルック 申込不要 13:00~14:00	英語補習 満員 13:10~13:50	スマホ/PCTータルサポート① 要申込 14:00~16:00	
			ボランティアサロン 申込不要 15:00~16:00	英語講座 満員 14:00~15:00		
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
	新宿いきいき体操 満員 10:00~11:00	ぬり絵サロン 申込不要 10:30~12:00	トリム体操② 要申込 10:30~11:30		しのさんのゆったり体操 申込不要 10:00~11:00	リズムエクササイズ② 要申込 10:00~11:00
						親しむ中国語 満員 10:30~11:30
北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50
手話ダンス 要申込 13:00~14:00	みんなのハンドメイド 「イケ麺♥貯金箱」 要申込 13:30~15:00		初心者麻雀教室 要申込 13:00~15:00	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 申込不要 14:00~15:00	スマホ/PCTータルサポート② 要申込 14:00~16:00	★高齢者マッサージサービス 当日予約 13:00~17:00
			ポッチャ開放 申込不要 13:00~14:00	ピアノ開放 申込不要 15:00~16:00		
			健康輪なげ開放 申込不要 14:00~15:00			
29 (日)	30 (月)	31 (火)	<div style="text-align: center;"> <h1>2026年 3 月</h1> <p>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</p> </div>			
		「認知症サポーター養成講座」 要申込 10:00~11:30				
※北二毎日体操☆100トレはお休みです。	北二毎日体操☆100トレ 申込不要 12:20~12:50	※北二毎日体操☆100トレはお休みです。				
津軽三味線コンサート 要申込 14:00~15:00	映画鑑賞会 申込不要 14:00~16:10 ※上映作品は館内チラシにてお知らせ					
	●風呂利用 16:45で終了します。					

風呂利用時間短縮のお知らせ

3月30日(月)のみ

風呂利用を12:00~16:45(最終受付16:00まで)

とさせていただきます。

事由: 浴室定期清掃実施のため。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。
※風呂以外は18:00までご利用いただけます。