

4月の催しピックアップ

春の演芸会～落語&マジック  
12日(日) 13:30～14:30

流星亭いち春さんの落語と、東京アマチュアマジシャンズのマジックショーをお楽しみください。先着30名/無料

おしゃべりしながら手芸教室  
「鯉のぼりのミニ飾り」  
7日(火)14:00～15:30  
材料費:500円 先着8名



外出企画 みんなで歩こう! 散歩で脳活!  
28日(火)9時30分～12時  
熊野神社と中央公園までみんなで楽しく歩きましょう。  
先着8名/無料 ※雨天時は30日(木)に延期します。

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

手作りわくわく広場  
「マカロン型ケース」  
26日(日)10:30～12:00  
材料費:300円 先着8名



折り紙教室～立体バラ～  
26日(日)13:00～15:00  
ボランティア講師が教えます  
先着:8名 無料



初心者麻雀教室  
8日、22日(水)13:00～15:00  
6か月継続して受講できる方

「THE★昭和」回想ライブラリー/無料  
23日(木)13:30～14:30  
NHK編集の昭和の映像を見て、当時を回想します。

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)  
今月の日程:4月18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ツ、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。

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。



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。

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

**4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144号  
電話: 03-5348-6751 FAX: 03-3369-0081 〆: 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 3月25日(水) 9時00分～受付開始					
4月の講座・催し	日	曜日	時間	定員	備考
春の演芸会～落語&マジック	12	日	13:30～14:30	30名	出演:流星亭いち春氏、東京アマチュアマジシャンズ
おりがみ広場	3	金	10:30～12:00	8名	折り切り貼り桜の枝を完成させましょう
リコーダー個別練習会	3	金	15:00～15:30	1名	追加募集・リコーダー持参
手芸教室	4	土	13:00～15:00	8名	「モチーフ繋ぎのペットボトルカバー」材料費400円
ヨッコさんの歌声ひろば	6	月	14:00～15:00	20名	大きな声で歌いましょう!
カラオケ教室	8	水	14:30～16:30	20名	「この広い野原いっぱい」
初心者麻雀教室	8, 22	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	7	火	14:00～15:30	8名	鯉のぼりのミニ飾り 材料費500円
脳トレ・ドリルの時間	15	水	13:00～13:45	8名	脳に効く! 計算、漢字、パズルなど
スマホ/PCTータルサポート①	17	金	14:00～16:00	4名	個別相談 ①14:00～②14:30～ ③15:00～④15:30～
スマホ/PCTータルサポート②	24	金	14:00～16:00	4名	
「THE★昭和」回想ライブラリー	23	木	13:30～14:30	10名	懐かしい昭和の映像を皆さんで
手作りわくわく広場	26	日	10:30～12:00	8名	マカロン型ケース 材料費300円
折り紙教室	26	日	13:00～15:00	8名	立体バラ 無料 ボランティア講師
みんなで歩こう! 散歩で脳活!	28	火	9:30～12:00	8名	雨天の場合30日に延期
目指せ筋力アップ体操 ①、②	5, 19	日	10:00～12:00	各15名	武藤先生の人気講座! 月2回実施
トリム体操 ①、②	8, 22	水	10:30～11:30	各18名	
リズムエクササイズ ①、②	11, 25	土	10:00～11:00	各12名	
親しむ中国語	11, 25	土	10:30～11:30	若干名	初級/発音と日常会話を学びます
手話ダンス	19	日	13:00～14:00	15名	
英語講座(5月～9月)	5/7～9/17	木	14:00～15:00	20名	毎月第1・3木曜日

▼ 申込不要の催し 当日直接ご来館ください。

北二毎日体操☆100トレ 先着15名 毎日 12:20～12:50 (12日はお休みです)			
しのさんのゆったり体操 先着 18名 10日、24日(金) 10:00～11:00	映画鑑賞会 各先着20名 29日(水) 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 12日(日) 13:00～13:20	みんなでモルック 先着12名 1日、15日(水) 13:00～14:00
ピアノ開放 30日(木) 14:30～15:30 電子ピアノを自由にお使いください。	新宿いきいき体操 先着15名 6, 13, 20, 27日(毎週月曜) 10:00～11:00 4月より、申込不要になりました。	ぬりえサロン 先着12名 14日、28日(火) 10:30～12:00	ポッチャ開放 先着12名 8日、22日(水) 13:00～14:00
楽しく遊ぼうスポーツゲーム 先着3名 30日(木) 13:30～14:30	脳トレ 先着12名 14日(火) 13:00～13:45	健康 輪投げ開放 先着12名 22日(水) 14:00～15:00	自由サロン 手芸、折紙、ぬり絵、おしゃべり...等 2日、16日(木) 10:00～12:00

# 2026年 4 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

## 【お知らせ】

毎週月曜の「新宿いきいき体操」は、4月より申込不要で  
ご参加いただけます。皆さまのご参加をお待ちしております。

「やさしい韓国語」「楽しむ韓国語」の2講座  
若干名、空席あり。それぞれ初心者、中級者向けの講座で、毎月第  
1、3火曜日午前開催です。ご興味のある方は、お問合せの上、ご見  
学ください。(定員になり次第、締め切り)

隔週土曜「親しむ中国語」追加募集。初級/発音と日常会話

5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)	
目指せ筋力アップ体操 10:00~12:00	要 申込	新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	やさしい韓国語 10:00~10:50	要 問合せ	トリム体操① 10:30~11:30	要 申込			しのさんのゆったり体操 10:00~11:00	申込 不要	リズムエクササイズ① 10:00~11:00	要 申込
				楽しむ韓国語 11:00~11:50	要 問合せ							親しむ中国語 10:30~11:30	要 申込
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	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	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	おしゃべりしながら手芸教室 「鯉のぼりのミニ飾り」 14:00~15:30	要 申込	初心者麻雀教室 13:00~15:00	要 申込			脳トレ大人のそろばん教室 14:00~15:00	満員		
						ポッチャ開放 13:00~14:00	申込 不要						
						カラオケ教室 14:30~16:30	要 申込						
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)	
		新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	ぬり絵サロン 10:30~12:00	申込 不要	スローエアロビック 10:30~11:30	満員	自由サロン 10:00~12:00	申込 不要				
北二毎日体操☆100トレは お休みです		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	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	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込 不要
春の演芸会~落語&マジック 13:30~14:30	要 申込			脳トレ 13:00~13:45	申込 不要	みんなでモルック 13:00~14:00	申込 不要			スマホ/PCTータルサポート① 14:00~16:00	要 申込	★高齢者マッサージサービス 13:00~17:00	当日 予約
図書館職員による音読脳トレ 13:00~13:20	申込 不要					脳トレ・ドリルの時間 13:00~13:45	要 申込						
19 (日)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)	
目指せ筋力アップ体操 10:00~12:00	要 申込	新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	やさしい韓国語 10:00~10:50	要 問合せ	トリム体操② 10:30~11:30	要 申込			しのさんのゆったり体操 10:00~11:00	申込 不要	リズムエクササイズ② 10:00~11:00	要 申込
				楽しむ韓国語 11:00~11:50	要 問合せ							親しむ中国語 10:30~11:30	要 申込
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	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	北二毎日体操☆100トレ 12:20~12:50	申込 不要
手話ダンス 13:00~14:00	要 申込	館だより折りボラ 13:00~随時	申込 不要			初心者麻雀教室 13:00~15:00	要 申込	昭和回想ライブラリー 13:30~14:30	要 申込	スマホ/PCTータルサポート② 14:00~16:00	要 申込		
						ポッチャ開放 13:00~14:00	申込 不要						
						健康輪なげ開放 14:00~15:00	申込 不要						
													6 月分 団体利用申請受付開始日
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水) 昭和の日		30 (木)					
手作りわくわく広場 「マカロン型ケース」 10:30~12:00	要 申込	新宿いきいき体操 10:00~11:00	申込 不要	みんなで歩こう! 散歩で脳活! 9:30~12:00 ※雨天の場合は30日(木)に延期	要 申込								
				ぬり絵サロン 10:30~12:00	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	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				
折り紙教室「立体バラ」 13:00~15:00	要 申込					映画鑑賞会 14:00~16:10 ※上映作品は館内チラシにてお知らせ	申込 不要	楽しく遊ぼうスポーツゲーム 13:30~14:30	申込 不要				
								ピアノ開放 14:30~15:30	申込 不要				