

ご参加ください☆



立川 志ら門氏

秋のお楽しみデー 落語&カフェ 11月12日(日)

落語とお昼のカフェタイム♪

落語 午前10:30~11:30 / 午後2:30~3:30

立川 志ら門氏:立川志らく15番目の弟子。愛媛県出身。

2020年二ツ目昇進。テレビ出演多数。

立川 志音氏:立川志らく18番目の弟子。2023年入門。前座。

カフェタイム 午前11:30~午後2:30

「優っくり村西落合」による出張カフェ♪おいしいドリンクとお菓子をどうぞ。

10月25日~お申込受付!詳しくはお問合せください!



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:11月3日(金)、28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。

施術者:新宿区鍼灸按摩マッサージ指圧師会より派遣。

・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。また、施術時間の内、5分程度を消毒作業にあてます。

どうぞ、ご利用ください。



風呂の利用について

利用日:月、水、金曜日→女性入浴日。火、木、土曜日→男性入浴日。

時間:前半 正午~午後1:15 後半 午後1:30~3:00 (1:15~1:30の間は清掃、換気のため休止)

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。時間指定、電話予約は不可。

・定員は常時原則5名(正午と1:30は3名で開始)。混雑時はお待ちいただきます。



北新宿第二地域交流館だより 11月号

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



2023年 第115号

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。

10月25日(水) 午前9:00~受付 先着

秋のお楽しみデー 落語&カフェ

11月12日(日)

第1部 午前10:30~11:30

第2部 午後2:30~3:30

申込:各先着30名(入替制)

出演:立川 志ら門氏 / 立川 志音氏

カフェタイム 午前11:30~午後2:30

主催:自主事業運営委員会



源氏物語を聴こう! 第4帖「夕顔」

11月7日(火)、21日(火) (2回)

午後 2:00 ~ 2:50 申込:先着12名

原文朗読と意識を前後半2日に分けてお届け。

カラオケ教室 11月8日(水)

午後 3:00 ~ 5:00 申込:先着20名

リズムエクササイズ ①11月11日 ②25日(土)

午前 10:00 ~ 11:00 申込:先着15名

映画鑑賞会『脱獄者の秘密』

11月10日(金) 午後 2:00 ~

1951年/アメリカ
モノクロ/80分

映画鑑賞会『ピグマリオン』

11月23日(木) 午後 2:00 ~

1938年/イギリス
モノクロ/95分

初級 英語講座 追加募集

11月~3月の第1、3木曜日(1月3日は休み)

午後 2:00 ~ 3:00 申込:先着2名

講師:ボランティア

持っている方向け!

スマホ相談会 ①11月17日(金) ②24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

10月25日(水)~10月31日(火)受付 抽選

トリム体操 ①11月8日(水) ②22日(水)

午前 10:30 ~ 11:30 申込:抽選各18名

目指せ筋力アップ体操 11月18日(土)

午前 10:00 ~ 12:00 申込:抽選15名

持ち物:バスタオル

11月7日(火) 午前9:00~受付 先着

ポップスコンサート

11月19日(日)

午後 3:00 ~ 4:00

申込:先着30名

出演:加橋章と新宿パラダイスキング

懐かしのオールディーズナンバーと昭和歌謡曲

を中心にお送りします♪



初めての手話ダンス♪(認知症予防サロン)

11月26日(日)

午後 1:00 ~ 2:00 申込:先着8名

講師:坂口 江都子氏(ダンサー、振付師、俳優)

楽しく笑顔があふれるプログラムです!!

老後のお金講座(相続、贈与編) 11月29日(水)

午前 10:00 ~ 11:30 申込:先着16名

講師:倉橋 典江(ハッピーエンディングプランナー

/FP[AFP認定者]/館職員)

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



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。

▼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 11月19日(日)

午後 12:45 ~ 1:05 当日先着12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

・11月12日はお休みです。

ぬりえサロン 11月14日、28日(火)

午前 10:30 ~ 12:00 当日先着8名

ポッチャ開放 11月1日、15日(水)

午後 1:00 ~ 2:30 当日先着10名

健康 輪なげ開放 11月8日、22日(水)

午後 1:00 ~ 2:00 当日先着10名

みんなでモルック 11月22日(水)

午後 2:00 ~ 3:00 当日先着12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

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

麻雀開放 11月16日(木)

午前 10:00 ~ 12:00 当日先着8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『星形のリース』11月15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



3館合同スタンプラリー・西新宿シニア活動館の催し

『地域の防犯・特殊詐欺について』
11月7日(火) 午前10:30～11:30
定員 先着20名程度 申込:10月28日(土)より受付
会場は西新宿シニア活動館です。
お申込、お問合せは、電話03-3377-9380 まで。

<p>1 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00～2:30 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00～4:00 不要</p>	<p>2 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00～1:30 不要</p> <p>初級 英語講座 追加 午後2:00～3:00 募集中</p>	<p>3 (金) 文化の日</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00～5:00 予約</p>	<p>4 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p>			
<p>5 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込 午前10:00～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> 	<p>6 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X</p>	<p>7 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>源氏物語を聴こう! ① 申込制 午後2:00～2:50</p>	<p>8 (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 午後12:15～12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00～2:00 不要</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 午後3:00～4:00 不要</p>	<p>9 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00～1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00～2:30 で受講</p>	<p>10 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X</p> <p>映画観賞会 申込制 『脱獄者の秘密』 午後2:00～</p>	<p>11 (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 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p>
<p>12 (日)</p> <p>秋のお楽しみデー 落語&カフェ 申込制 落語1部 午前10:30～11:30 この間 カフェタイム 落語2部 午後2:30～3:30</p> <p>・スマホ定期相談会と 北第二☆お昼体操はお休み。</p>	<p>13 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X</p>	<p>14 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>はじめての麻雀 満員 午後2:00～4:00 X</p>	<p>15 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 X</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込 午前10:30～11:30 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00～2:30 不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00～3:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00～4:00 不要</p>	<p>16 (木)</p> <p>麻雀開放 申込 午前10:00～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00～1:30 不要</p> <p>初級 英語講座 追加 午後2:00～3:00 募集中</p>	<p>17 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>18 (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 午後12:15～12:45 不要</p>
<p>19 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込 午前10:00～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>図書館職員による 早口言葉、音読脳トレ 申込 午後12:45～1:05 不要</p> <p>ポップスコンサート 申込制 午後3:00～4:00</p>	<p>20 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X</p>	<p>21 (火)</p> <p>楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>源氏物語を聴こう! ② 申込制 午後2:00～2:50</p>	<p>22 (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 午後12:15～12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00～2:00 不要</p> <p>みんなでモルック 申込 午後2:00～3:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00～4:00 不要</p>	<p>23 (木) 勤労感謝の日</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00～1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00～2:30 で受講</p> <p>映画観賞会 申込制 『ピグマリオン』 午後2:00～</p>	<p>24 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 X</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00</p>	<p>25 (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 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>1 月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>26 (日)</p> <p>東京都 スマホ定期相談会 申込 午前10:00～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>初めての手話ダンス♪ 申込制 (認知症予防サロン) 午後1:00～2:00</p>	<p>27 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 X</p>	<p>28 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30～12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00～5:00 予約</p>	<p>29 (水)</p> <p>老後のお金講座 申込制 (相続、贈与編) 午前10:00～11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>・ボランティアサロンはお休み。</p>	<p>30 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>・30分脳トレはお休み。</p>	<p>団体利用は載せていません。お問合せください。</p> <p>ご来館のみなさまへ 換気により、館内の室温が低くなる場合があります。必要に応じてひざ掛け等の防寒具を、各自ご持参ください。</p>	

予定表の見方

<p>〇〇講座 申込制 ～2:30</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 ～12:45 不要</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 X</p> <p>お申込みの受付を すでに締め切りました。 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>
---	---	--	--

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる
オンライン講座にご参加ください!

◇オンライン30分脳トレ
11月9日、23日(木)午後 2:00～2:30

◇北第二☆お昼体操
毎週木曜日 12:15～12:45

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『パスコード』をお伝えします。
③当日、IDとパスコ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。