

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: 3月1日(金)、26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。



# 北新宿第二地域交流館だより

# 3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



2024年 第119号

## ▼ 申込不要の催し ▼ 当日直接ご来館ください。

東京都  
スマートフォン定期相談会 3月3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  
新宿100トレ(30分版)を実施します。  
貯筋スタンプ貯まります♪

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

ぬりえサロン 3月12日、26日(火)  
午前 10:30～12:00 当日先着 8名

ポッチャ開放 3月6日、20日(水)  
午後 1:00～2:30 当日先着 10名

健康 輪なげ開放 3月13日、27日(水)  
午後 1:00～2:00 当日先着 10名

おりがみ広場『桜の器』3月20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



柏木高齢者総合相談センター出張相談&ミニ講座  
『介護保険制度とサービスについて』  
3月13日(水) 午前 11:30～12:00頃  
当日先着 8名  
講師: 小林 由佳氏(主任ケアマネージャー)

図書館職員による  
早口言葉、音読脳トレ 3月28日(木)  
午後 1:30～1:50 当日先着 12名

麻雀開放 3月21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  
『ハムレット』 1948年/イギリス  
モノクロ/153分  
3月10日(日) 午後 2:00～  
『サン・アントニオ』 1945年/アメリカ  
カラー/108分  
3月31日(日) 午後 2:00～

みんなでモルック 3月27日(水)  
午後 2:00～3:00 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

・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



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。

利用者懇談会 を開催します。 3月6日(水)午後3:00～3:40頃  
皆さまのご意見を伺う会です。ぜひご参加ください。申込等不要です。  
・事業のご報告、各団体より活動報告、風呂の利用時間について、他

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。

## 2月20日(火) 午前9:00～受付 先着

弦楽コンサート  
3月3日(日)  
午後 3:00～4:10  
申込:先着 30名  
出演:たまでれアンサンブル(弦楽アンサンブル)  
クラシックや歌謡曲などの名曲をお届け♪



手話ダンス♪ 3月17日(日)  
午後 1:00～2:00 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

リズムエクササイズ ①3月9日 ②23日(土)  
午前 10:00～11:00 申込:先着 15名

持っている方向け!  
スマホ相談会 ①3月15日(金) ②22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

ハンドメイド講座  
デコパージュ石鹸作り 3月14日(木)  
午前 10:00～11:00 申込:先着 8名  
講師:館職員 材料費:100円



カラオケ教室 3月13日(水)  
午後 3:00～5:00 申込:先着 20名  
『越冬つばめ』(資料の持ち帰りはできません)。

老後のお金講座  
配偶者居住権は相続でお得なの?  
3月26日(火) 午後 2:00～3:30  
申込:先着 12名  
講師:倉橋典江(フィナンシャルプランナー  
[AFP認定者]/館職員)

eスポーツ体験会 3月28日(木)  
午後 3:00～4:00 申込:先着 8名  
テレビゲームを使って体を動かしましょう!

## 2月20日(火)～2月28日(水)受付 抽選

トリム体操 ①3月 13日(水) ② 27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 3月16日(土)  
午前 10:00～12:00 申込:抽選 15名

## 2月25日(日) 午前9:00～受付 先着



三館合同モルック大会 3月31日(日)  
午前 9:30～12:30 申込:先着 6名  
会場:当館(北新宿第二地域交流館)  
各館3名×2チーム。  
初めての方も、お気軽にどうぞ!

北新宿地域交流館、  
西新宿シニア活動館との  
合同イベントです★

## 2月25日(日)～3月19日(火)受付 抽選

新宿いきいき体操(4～9月)  
4～6月の毎週月曜日(祝日、第5週はお休み)  
午前 10:00～11:00 申込:抽選 15名

スローエアロビック(4～9月) 初回と11回目は体力測定  
4～9月の第1、3水曜日全12回  
午前 10:30～11:30 申込:抽選 18名

しのさんのゆったり体操(4～9月) 初回と17回目は体力測定  
4～9月の第2、3、4金曜日全18回  
午前 10:00～11:00 申込:抽選 18名

申込不要の催しについては、  
左ページをごらんください。

**おしらせ**

3月24日(日)は停電を伴う設備改修工事のため、  
午前9時～午後2時まで休館、午後2時～午後6時まで開館します。

<b>3 (日)</b>	<b>4 (月)</b>	<b>5 (火)</b>	<b>6 (水)</b>	<b>7 (木)</b>	<b>1 (金)</b>	<b>2 (土)</b>
東京都 スマホ定期相談会 申込不要 午前10:00～12:00 ・北第二☆昼体操はお休みです。 弦楽コンサート 申込制 午後3:00～4:10	新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 ×	楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30 × 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 エンディングノートの書き方③ 申込制 午後2:00～3:30	スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 × ・10:00～体力測定を行います。 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30 利用者懇談会 申込不要 午後3:00～3:40 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00 ×	高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
<b>10 (日)</b>	<b>11 (月)</b>	<b>12 (火)</b>	<b>13 (水)</b>	<b>14 (木)</b>	<b>15 (金)</b>	<b>16 (土)</b>
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 映画観賞会『ハムレット』 申込不要 午後2:00～	新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 × 	めり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45	トリム体操 申込制 午前10:30～11:30 出張相談&ミニ講座 申込不要 介護保険制度とサービスについて 午前11:30～12:00頃 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00 カラオケ教室 申込制 午後3:00～5:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00	ハンドメイド講座 申込制 テコパージュ石鹸作り 午前10:00～11:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30	ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 × ・9:30～体力測定を行います。 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00 目指せ筋力アップ体操 申込制 午前10:00～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
<b>17 (日)</b>	<b>18 (月)</b>	<b>19 (火)</b>	<b>20 (水) 春分の日</b>	<b>21 (木)</b>	<b>22 (金)</b>	<b>23 (土)</b>
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 手話ダンス♪ 申込制 午後1:00～2:00	新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 ×	楽しむ韓国語 満員 午前10:30～11:30 × 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 文化遺産でたどる新宿の歴史 満員 午後2:30～3:30 ×	スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 × おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 ポッチャ 開放 申込不要 午後1:00～2:30 おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00～3:00 ボランティアサロン 申込不要 午後3:00～4:00	麻雀開放 申込不要 午前10:00～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 初級 英語講座 満員 午後2:00～3:00 ×	ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 × スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	リズムエクササイズ 申込制 午前10:00～11:00 親しむ中国語 満員 午前10:30～11:30 × 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 5月分団体利用申請受付開始
<b>24 (日)</b>	<b>25 (月)</b>	<b>26 (火)</b>	<b>27 (水)</b>	<b>28 (木)</b>	<b>29 (金)</b>	<b>30 (土)</b>
設備改修工事のため、 <b>午後2:00から開館します</b> ・北第二☆昼体操はお休みです。	新宿いきいき体操 満員 午前10:00～11:00 ×	めり絵サロン 申込不要 午前10:30～12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00～5:00 老後のお金講座 申込制 配偶者居住権は相続でお得なの？ 午後2:00～3:30	トリム体操 申込制 午前10:30～11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 健康 わなげ 開放 申込不要 午後1:00～2:00 みんなでモルック 申込不要 午後2:00～3:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45 30分脳トレ 申込不要 午後1:00～1:30 早口言葉、音読脳トレ 申込不要 午後1:30～1:50 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後2:00～2:30 eスポーツ体験 申込制 午後3:00～4:00		北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15～12:45
<b>31 (日)</b>	<b>風呂の利用について</b> 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。 1月15日より、利用時間が午後6:00までに延長になっています。 ・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。					

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  
3月 14日、28日(木)午後 2:00 ～ 2:30



参加方法等  
はお問合せ  
ください!