

2024年 3月


◎予定表の見方… →館主催
◇都・区主催 / ★→登録団体

日	月♂男性	火♀女性	水♂男性	木♀女性	金♂男性	土♀女性
◇マッサージサービス 3月5日(火)・14日(木) 1:00~5:00 当日朝9時より受付開始 30分 1000円 ※バスタオル・フェイスタオルをご持参ください。					1 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30	2 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
3 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	4 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ごみゼロ運動 10:30~11:30 ★雀友会 12:30~5:00	5 ◇マッサージ 1:00~5:00 ひだまりカフェ 1:30~3:30	6 ヨガの会 ①2:30~3:15 ②3:30~4:15	7 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ※ほかほかタイム TVゲーム 2:00~3:00	8 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	9 ★なでしこ会 1:30~5:00
10 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	11 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ★雀友会 12:30~5:00	12 健康麻雀タイム 2:00~4:30	13 誕生月の会 2:00~3:00	14 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ◇マッサージ 1:00~5:00	15 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 映画の会 (協賛:楽語会) 2:00~4:00	16 映画の会 (協賛:楽語会) 10:00~11:45 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
17 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	18 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ごみゼロ運動 10:30~11:30 新宿さんぽ 1:00~3:30 ★雀友会 12:30~5:00	19 英会話教室 (ベネッセ) 3:00~4:00	春分の日 20 ヨガの会 ①2:30~3:15 ②3:30~4:15	21 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 出張相談 2:00~3:00	22 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	23 5月分部屋賞開始 ★なでしこ会 1:30~5:00
24 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	25 4月分行事受付 ★雀友会 9:00~12:00 ★雀友会 12:00~5:00 新宿さんぽ予備日	26 午前の エクササイズ 11:00~11:40 ウクレレ ①2:00~3:00 ②3:15~4:15	27 手作り工房 2:00~4:00	28 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 英会話教室 ボランティア 3:00~4:00	29 ★自主事業委員会 10:00~12:00	30 ★なでしこ会 1:30~5:00
三館合同 モルック大会 (会場:北新宿第二) 9:30~12:30 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	◎ごみゼロ運動 3月4, 18日(月)午前10:30~11:30 ※雨天、中止 ●参加される方は、職員までお声がけください。			◎ひだまりカフェ 3月5日(火) 午後 1:30~3:30 当日自由参加		


★新宿区在住・60歳以上の方は、誰でもお気軽にどうぞ!

北新宿地域交流館だより 2024年 3月号

北新宿地域交流館
お風呂の利用について



男性
月・水・金



女性
火・木・土

- 受付方法** 当日、開館9時以降 館にて受付
⇒受付時に番号札をお渡し致します。
※電話予約はできません。
- 入浴人数** 最大4名
- 利用時間** 12:00~15:00(日曜日を除く)
※13:00~13:15 利用不可となります。
<消毒・換気・マット替えのため>
- 入浴方法** 入浴時・番号札をボックスに入れてください。
入浴後・番号札を下段に移動させてください。
- お願い** お一人 30分前後のご利用に
ご協力お願い致します。

★三館合同★

~モルック大会~

日程: 3月31日(日)
時間: 午前9:30~12:30
会場: 北新宿第二地域交流館
定員: 18名
※各館6名受付します。
(3名×2チーム)
定員の6名に達した場合、
他2館にお問い合わせください。

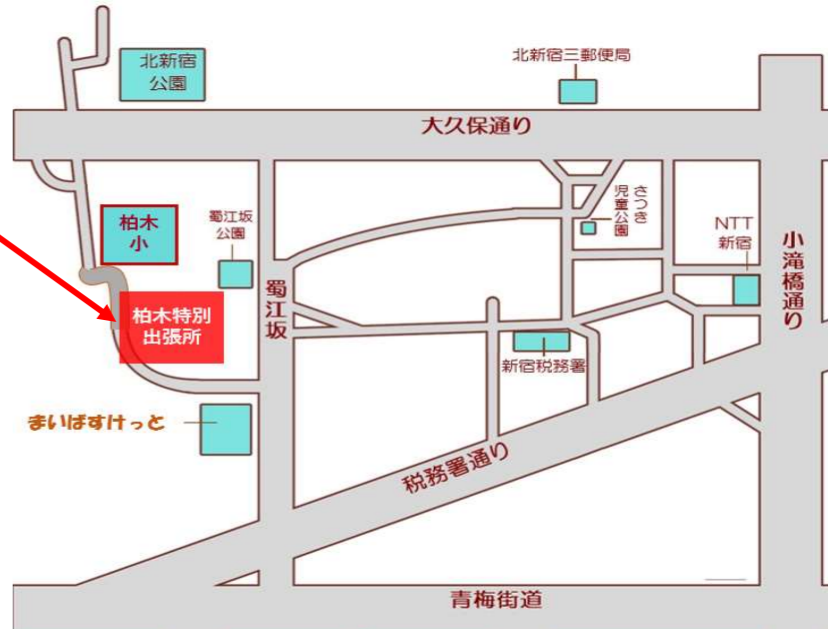
- 北新宿第二地域交流館
03-5348-6751
- 西新宿シニア活動館
03-3377-9380

北新宿地域交流館
(指定管理者:株式会社ポピンズエデュケア)

新宿区北新宿 2-3-7 ※柏木特別出張所の3階

TEL 03-3369-5856
FAX 03-3369-5877
開館時間: 9:00~18:00 ※年末年始除く
個人利用: 新宿区在住で 60歳以上の方
団体利用: 「新宿区在住で 60歳以上の方」が
過半数である 5名以上の団体

★交通手段
電車: JR総武線…「大久保」から徒歩13分
丸の内線…「西新宿」から徒歩10分
バス: 都バス【王78】【宿91】西武バス【宿20】
…「成子坂下」から徒歩5分
関東バス【宿04】【宿05】…「北新宿」から徒歩7分
※柏木特別出張所の3階です。



北新宿地域交流館だより 2024年 3月号

運動


学び・文化

新宿区北新宿 2-3-7 ※柏木特別出張所の3階
TEL03-3369-5856/FAX03-3369-5877
開館時間:9:00~18:00 ※年末年始除く ※新宿区在住、60歳以上の方対象

3月の行事の申込みは
2月25日(日)からです。

◎いきいき体操
3月7・14・21・28日(木)
①午前10:00②午前11:00
各回40分 **各回定員12名**
※7日は終了後に、ぽかぽかタイム
(乳幼児との交流)があります。

◎ヨガの会
3月6・**20**日(水)
講師:高橋 通子先生
①午後2:30②午後3:30
各回45分 **各回定員12名**
※バスタオルをご持参ください。

◎健康麻雀タイム
3月12日(火) 
午後 2:00~4:30
定員12名
●雀卓を3台開放!
楽しく交流しましょう。


◎誕生月の会 
3月13日(水)
午後2:00~3:00
定員15名
※新宿区在住3月生まれの方限定
●お菓子とドリンクで楽しく交流しましょう!

◎TV ゲームをやってみよう
3月7日(木)
午後2:00~3:00
定員10名
●任天堂Wiiでスポーツを楽しみましょう!


◎午前のエクササイズ
「有酸素運動&脳トレ」
3月26日(火)
午前 11:00~11:40
定員10名
●有酸素運動をやってみましょう!


◎英会話教室 ~Spring~
3月19日(火) 午後3:00~4:00
定員10名講師:ベネッセ ビースタジオ
3月28日(木) 午後3:00~4:00
定員10名講師:社会福祉協議会ボランティア
●楽しく英語を学びましょう♪

◎新宿さんぽ「市ヶ谷周辺を歩こう」
外濠公園~防衛省~市ヶ谷亀岡八幡宮」
3月18日(月)午後1:00~3:30 **定員8名**
雨天時→3月25日(月)に延期 ※25日が雨天の場合は中止
午後1:00交流館出発→都営バス・大久保駅バス停→市ヶ谷駅前→外濠公園
→防衛省→市ヶ谷亀岡八幡宮→都営バス・市ヶ谷田町バス停
午後3:30 都営バス・大久保駅 解散
※交通費(420円程度)は自己負担となります。防衛省は中には入りません。

◎柏木高齢者総合相談センター 出張相談 
~介護保険制度とサービスについて~
3月21日(木)午後2:00~3:00
定員16名
●要介護認定を申請するタイミングや利用できるサービスの種類
や費用、利用するにあたっての注意点を説明します。

◎映画の会 協賛:楽語会
3月15日(金)午後2:00~4:00解説付
3月16日(土)午前10:00~11:45
各日定員20名
●上映内容は館内掲示をご覧ください、
受付・電話でお問合せください。

◎ウクレレに触れてみよう 
3月26日(火)
講師:立原 一先生
①午後2:00~3:00 **中級・クラス制**
②午後3:15~4:15 **初級・定員10名**
●楽しくウクレレを弾きましょう!

◎手作り工房「お花のブーケ」 
3月27日(水)
午後2:00~4:00
定員16名
●布でお花を作り、オリジナルのブーケを作りましょう!