

2024年 4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
	1 ごみゼロ運動 10:30~11:30 ★雀友会 12:30~5:00	2 スポーツタイム 10:30~11:30	3 ヨガの会 ①2:30~3:15 ②3:30~4:15	4 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	5 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30	6 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
7	8 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	9 健康麻雀タイム 2:00~4:30	10 カラオケタイム 10:00~11:30	11 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ◇マッサージ 1:00~5:00	12 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	13 ★なでしこ会 1:30~5:00
14	15 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ごみゼロ運動 10:30~11:30 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	16 午前の エクササイズ 10:30~11:30	17 ヨガの会 ①2:30~3:15 ②3:30~4:15	18 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	19 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 映画の会 (協賛:楽語会) 2:00~4:30	20 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
21	22 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ★雀友会 12:30~5:00	23 ウクレレ教室 ①2:00~3:00 ②3:15~4:15	24 麻雀教室 10:30~12:00 ひだまりカフェ 1:30~3:30	25 5月分行事受付 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	26 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	27 6月分部屋貸開始 ★なでしこ会 1:30~5:00
28	29 昭和の日 ★雀友会 12:30~5:00	30 スマホ講座 10:30~11:30 ★自主事業委 員会 役員会 3:00~4:00	◇マッサージサービス 4月11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。			


◎ごみゼロ運動 (神田川周辺)
4月1.15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。

令和6年度
「誕生月の会」→「合同誕生会」
幅広く交流していただけるように、3ヶ月に一度の「合同誕生会」として生まれ変わります。
第1回・6月(4, 5, 6月生まれの方)


★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 4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。

館内設備の紹介♪



談話・娯楽室

お風呂



ヘルストロン
マッサージチェア



ベランダ ガーデニング

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。



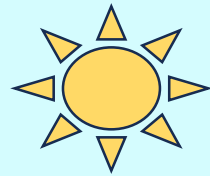
北新宿地域交流館だより 2024年 4月号

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 4月の行事の申込みは
TEL03-3369-5856/FAX03-3369-5877 **3月25日(月)**からです。
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

◎いきいき体操
4月 4・11・18・25日(木)
①午前10:00
②午前11:00
各回40分



各回定員12名

◎ヨガの会
4月 3・17日(水)
①午後2:30
②午後3:30
各回45分 **各回定員15名**
講師:高橋 通子先生

バスタオルを
ご持参ください

◎スポーツタイム・ラダーゲッター
4月2日(火)
午前 10:30~11:30
定員10名



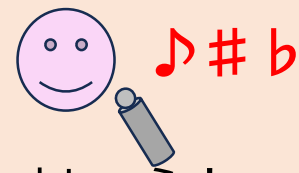
簡単で楽しい!

●ラダーゲッターとは、ヒモで繋がっている2個のボールをはしごに向かって投げ、ボールがはしごに引っかかると得点になるゲームです。

◎健康麻雀タイム
4月9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!

◎カラオケタイム
4月10日(水)
午前 10:00~11:30
定員10名

お待たせしました!
再開行事です!



●好きな歌をうたって楽しみましょう!

◎ひだまりカフェ
4月24日(水)
午後 1:30~3:30
当日自由参加



●おしゃべりはずむティータイム☆

◎映画の会 協賛:楽語会 解説付
4月19日(金)
午後2:00~4:30 **定員25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。

◎午前のエクササイズ・盆踊り
4月16日(火)
午前 10:30~11:30
定員10名

町会でご活躍の方々が
ご指導して下さいます

●8月の盆踊り大会に向けて練習しましょう。
東京音頭・炭坑節・ダンシングヒーロー等♡

◎ウクレレ教室
4月23日(火)
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**
講師:立原 一先生
●ハワイアン、フォークソング...



◎麻雀教室
4月24日(水)
午前 10:30~12:00
定員4名
●初心者限定。ルールを学んで、
ゲームができるようになります!



◎英会話教室
4月25日(木)
午後3:00~4:00 **定員16名**
講師:社会福祉協議会ボランティア講師
●楽しく英語を学びましょう☆



◎スマホ講座
4月30日(火)
午前 10:30~11:30
講師:館長 **定員10名**
●基礎~応用まで学びましょう!

4月の講座内容

スマホ LINE 初級編

- ・友達登録
- ・メッセージを送る 写真を送る
- ・スタンプ・絵文字等