

2024年 5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 5月7(火)・16日(木) 午後 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	2 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	3 憲法記念日 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30	4 みどりの日 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
5 こどもの日 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	6 振替休日 ★雀友会 12:30~5:00	7 モルックをしよう 10:30~11:30 ◇マッサージ 1:00~5:00	8 健康麻雀タイム 2:00~4:30	9 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40	10 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	11 ★なでしこ会 1:30~5:00
12 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	13 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ★雀友会 12:30~5:00	14 ひだまりカフェ 1:30~3:30	15 麻雀教室 10:30~12:00 ヨガの会 ①2:30~3:15 ②3:30~4:15	16 いきいき体操 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 ※ぼかぼかタイム ◇マッサージ 1:00~5:00	17 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 映画の会 2:00~4:15	18 ★友の集 1:00~3:00 ★なでしこ会 1:30~5:00
19 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	20 ◇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	21 午前の エクササイズ 10:30~11:30 大江戸さんぽ 1:00~4:00	22 出張相談 2:30~3:30	23 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	24 ★輪なげを 楽しむ会 10:00~12:30 ★吹矢愛好会 2:00~4:00	25 6月分行事受付 7月分部屋貸開始 ★なでしこ会 1:30~5:00
26 ★カラオケの会 青春 12:30~5:00	27 ◇シニアバランス 10:00~12:00 ★雀友会 12:30~5:00	28 ウクレレ教室 ①2:00~3:00 ②3:15~4:15	29 手作り工房 2:00~4:00	30 大江戸さんぽ 予備日	31	


◎ごみゼロ運動 (神田川周辺)
5月20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26日(水)《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5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※年未年始除く
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 5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

5月の行事の申込みは

4月25日(木)からです。

◎いきいき体操

5月2・9・16・23日(木)

①午前10:00②午前11:00

各回40分 **各回定員12名**

※30日は第5週の為、お休み

※16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

5月1・15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

◎モルックをしよう

5月7日(火)

午前 10:30~11:30

定員10名

●楽しい棒倒しゲームです。
初めての方もどうぞ♪



◎午前のエクササイズ・盆踊り

5月21日(火)

午前 10:30~11:30

定員10名

●8月の盆踊り大会に向けて練習
しましょう。

町会でご活躍の方々が
ご指導して下さいます

◎大江戸さんぽ「春日周辺を散策しよう」

5月21日(火) 午後1:00~4:00 **定員8名**

雨天時→5月30日(木)に延期 ※30日が雨天の場合は中止

午後1:00 交流館集合→都営大江戸線・中野坂上駅→春日駅
→源覚寺→傳通院→東京ドーム(東京ドームシティ)

午後3:30 都営大江戸線・春日駅 解散

※交通費(440円程度)は自己負担となります。

◎柏木高齢者総合相談センター 出張相談

～ドクターからの早めの熱中症講座～

5月22日(水)午後2:30~3:30 **定員16名**

講師:西新宿今野クリニック 今野正祐 先生

●今年の夏も暑いみたいです。講座に参加し、夏に備えましょう!



◎健康麻雀タイム

5月8日(水)

午後 2:00~4:30

当日先着12名

●予約不要。
雀卓を3台開放します。

◎ひだまりカフェ

5月14日(火)

午後 1:30~3:30

当日自由参加

●予約不要。
おしゃべりはずむティータイム☆



◎麻雀教室

5月15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よ
う!



◎映画の会

5月17日(金)

午後2:00~4:15

定員25名

●上映内容は館内掲示をご覧いただくか、
受付・電話でお問合せください。

◎英会話教室

5月23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



◎ウクレレ教室

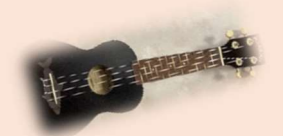
5月28日(火)

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...



◎手作り工房「タオルでぬいぐるみ作り」

5月29日(水)

午後2:00~4:00

定員16名

●タオルでかわいいぬいぐるみを作りますよ!

