

ご利用案内

●開館時間

▶ 9:00~18:00

●団体利用

▶午前 9:00~12:00

▶午後 13:00~17:00

▶夜間 18:00~22:00

●風呂利用

▶12:00~15:00

▶男性入浴日：月・水・金

▶女性入浴日：火・木・土

ご利用いただける方



●「個人利用」

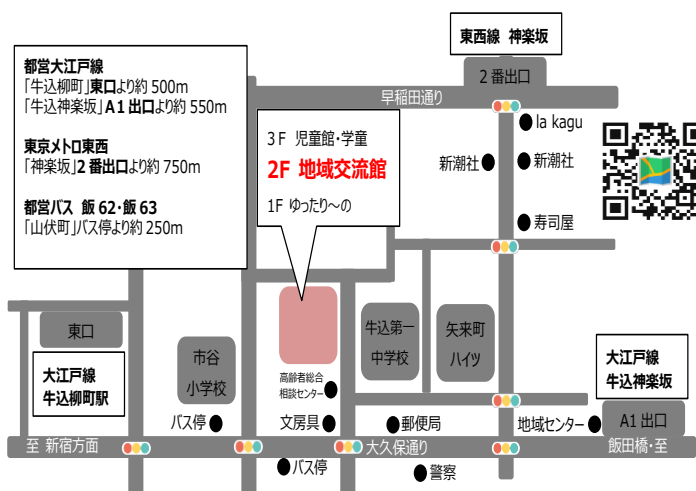
▶60歳以上の新宿区民の方

▶初めて来館される方は、住所・氏名・年齢が確認出来る物(健康保険証等)を持参し、受付にて申請を行って下さい。

●「団体でのご利用の場合(①・②のどちらか)」

①構成員が5名以上で、半数以上が60歳以上の新宿区民で構成されている団体。

②上記を対象とした活動をする団体。



事業についてのご質問やご不明点等がございましたら職員までお気軽にお訊ねください。

電話・FAX
03-3269-7197

北山伏地域交流館だより

(指定管理者)

〒162-0853 新宿区 北山伏町 2-17

株式会社日本デイケアセンター 電話・FAX: (03) 3269-7197



北山伏では沢山の体操教室もごございます



セラバンド体操



のびのびストレッチ

【施設のご案内】



交流館ではカラオケや体操などの館主催事業の他に太極拳や麻雀などのサークルも活動しています。共有スペースではマッサージ機やヘルストロンテレビやお茶も設置しています。お風呂や本の貸し出しも行っています。ちょっとした休憩にも、お気軽にご利用ください。

5月の行事予定

日(風呂お休み)	月(風呂・男性)	火(風呂・女性)	水(風呂・男性)	木(風呂・女性)	金(風呂・男性)	土(風呂・女性)
28	29	30	1	2	3	4
			ひまわり会 9:00~12:00	セラバンド体操 【1部】10:00 【2部】10:45	わくわく体操 【1部】10:00 【2部】10:55	サロンぎたやまふし 9:00~12:00
			楽友会 13:00~17:00	仲よし会 13:00~17:00		ちょめねずみ 13:00~17:00
5	6	7	8	9	10	11
木目込み パッチワーク			ひまわり会 9:00~12:00	セラバンド体操 【1部】10:00 【2部】10:45	いきいき体操 【1部】10:00 【2部】11:00	サロンぎたやまふし 9:00~12:00
スポーツ吹矢 10:00~12:00	えんじゅ会 10:00~12:00	のびのびストレッチ 【1部】10:00 【2部】10:45	楽友会 13:00~17:00	仲よし会 13:00~17:00	川見会 13:00~17:00	ちょめねずみ 13:00~17:00
雀友会 13:00~17:00	水仙の会 13:00~17:00					
12	13	14	15	16	17	18
	木目込み パッチワーク		ひまわり会 9:00~12:00	セラバンド体操 【1部】10:00 【2部】10:45	わくわく体操 【1部】10:00 【2部】10:55	サロンぎたやまふし 9:00~12:00
北山伏ひまわり会 10:00~12:00	えんじゅ会 10:00~12:00		楽友会 13:00~17:00	仲よし会 13:00~17:00	川見会 13:00~17:00	ちょめねずみ 13:00~17:00
雀友会 13:00~17:00	水仙の会 13:00~17:00	カラオケ会 14:00~16:00				
19	20	21	22	23	24	25
木目込み パッチワーク			ひまわり会 9:00~12:00	フラワー アレンジメント 10:30~12:00	いきいき体操 【1部】10:00 【2部】11:00	7月分 部屋申請日
スポーツ吹矢 10:00~12:00	えんじゅ会 10:00~12:00	のびのびストレッチ 【1部】10:00 【2部】10:45	楽友会 13:00~17:00	仲よし会 13:00~17:00	川見会 13:00~17:00	サロンぎたやまふし 9:00~12:00
雀友会 13:00~17:00	水仙の会 13:00~17:00	アロマライフ 14:00~16:00				ちょめねずみ 13:00~17:00
26	27	28	29	30	31	
				セラバンド体操 【1部】10:00 【2部】10:45		
北山伏ひまわり会 10:00~12:00	えんじゅ会 10:00~12:00	みんなで歌おう 10:00~			川見会 13:00~17:00	
雀友会 13:00~17:00	水仙の会 13:00~17:00	スマホ相談会 13:00~17:00				

館主催事業(申し込み制)

参加には申し込みが必要です。お電話での申し込みをお願い致します。×切は定員に達し次第、または申し込み期限までとなります。(☎ 03-3269-7197)

👉 ←マークはポイントカード対象事業です。

👉 のびのびストレッチ
硬くなった体を楽しくのびのびと簡単ストレッチでほぐしてみませんか。

👉 セラバンド体操
ゴムバンドで普段使っていない筋肉の運動を行います。

👉 わくわく体操
カラオケから流れる懐かしい歌に合わせて、みんなで一緒に楽しく体操しませんか。

【日時】第1、第3火曜
【1部】10時【2部】10時45分
【定員各 12名ずつ】

【日時】2日 9日 16日 30日
【1部】10時【2部】10時45分
【費用】初回500円(セラバンド代)
【定員各 10名ずつ】

【日時】第1、第3金曜
【1部】10時【2部】10時55分
【定員各 10名ずつ】

みんなで歌おう

皆と一緒に歌います。一人で歌うのが苦手という方も、是非ご参加下さい。

【日時】28日(火) 10時
【定員 10名】

カラオケ会

カラオケは好きだけど上手に歌えない方などを対象にした、初心者向けのカラオケ会です。

【日時】14日(火) 13時
【定員 10名】

いきいき体操

いつまでも生き生きと活動できるように新宿区が創った介護予防運動です。

【日時】第2、第4金曜
【1部】10時【2部】11時
【定員各 12名ずつ】

フラワーアレンジメント

季節のお花を使った自分だけのフラワーアレンジメントを作ります。

【日時】23日(木) 10時30分
【費用】1000円(実費 花代)
【持ち物】はさみ
【予約・キャンセル】5/20(月)×切 定員7名

スポーツ吹き矢

誰でも手軽にできる吹き矢のスポーツです。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれます。

【日時】5日(日)・19日(日) 10時
【費用】マウスピース代：初心者用100円
上級者用840円
【申込】定員12名 申し込み順・定員に達し次第×切り

60歳からのアロマライフ

楽しみながらアロマを生活に取り入れ、心身の健康維持・向上を図りましょう。

【日時】21日(火) 14時
【費用】200円(実費 材料費)
【定員】10名
【予約・キャンセル】5/17(金)×切

👉 木目込みパッチワーク

手の力がいらずに気楽に出来るパッチワークです。楽しく自分だけの作品を作りませんか？

【日時】5日(日)・13日(月)・19日(日)
【1部】10時【2部】13時30分
(※5日、19日は1部のみ)
【費用】200円(参加費)
【申込】定員4名 申し込み順・定員に達し次第×切り

高齢者マッサージ (区事業)

●感染症対策のためヨガマットを使用します。消毒の難しい枕やタオルケットは利用できません。必要な方はバスタオル2枚(ヨガマットの上に敷く用と体に掛ける用の2枚)と枕代わりのタオル1枚、計3枚をお持ちください。

【実施時間】 13:00~17:00

【料 金】 30分1,000円(お一人1時間まで)

※施術時間内に5分間の消毒時間を設けています。

今月の高齢者マッサージは **10日(金) 24日(金)** です。
当日の朝9時より、電話または受付にてご予約承ります(先着順)

北山伏地域交流館だより

事業参加には申し込みが必要です。お電話での申し込みをお願い致します。

スポーツ吹き矢

5日(日) 19日(日)

10時～

定員12名

マウスピース代

初心者用100円：上級者用840円

セラバンド体操

2日 9日 16日 30日(全木曜)

1部≫10時～

2部≫10時45分～

費用：500円(初回のみ)

各部定員10名

体操・スポーツ

のびのびストレッチ

第1、第3火曜日

1部≫10時～

2部≫10時45分～

各部定員12名

わくわく体操

第1、第3金曜日

1部≫10時～

2部≫10時55分～

各部定員10名

いきいき体操

第2、第4金曜日

1部≫10時～

2部≫11時～

各部定員12名

うた・合唱

カラオケ会

14日(火)

13時～

定員10名

みんなで歌おう

28日(火)

10時～

定員10名

手作り講座

木目込み

パッチワーク

5日(日) 13日(月) 19日(日)

1部≫10時～

2部≫13時30分～

(※日曜は1部のみ)

定員：4名

費用：200円

60歳からの

アロマライク

21日(火)

14時～

定員：10名

費用：200円

締切：5/17

クラマー

アレンジメント

23日(木)

10時30分～

定員：7名

持物：はさみ

費用：1000円

締切：5/20

○主催事業に参加する際の注意点

- 発熱、咳、のどの痛みなど体調不良がある場合はお休みください。
- 参加出来なくなった場合には必ず連絡をしてください。
(※当日でも可)



住所 北山伏町2-17

03-3360-7107