

5月の予定 北新宿第二地域交流館

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	イキイキ体操 午前10:00 ～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ教室 午後2:00～4:00 ※受付終了		※祝日のため 脳はつらつ教室 はお休みです。	ストレッチ体操 木曜コース⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	ストレッチ体操 金曜コース⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 午後1:30～ ※当日参加OK	ストレッチ体操 土曜コース⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
8	9	10	11	12	13	14
悠々囲碁教室③ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK ウォーキングの すすめ① 午前10:30 ～12:30 ※受付終了	脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座③ 午後1:00～3:00 ※要申込み ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	ストレッチ体操 木曜コース⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	ストレッチ体操 金曜コース⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ハーモニカと 歌おう 午後2:00 ～3:00 ※当日参加OK	ストレッチ体操 土曜コース⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ホクホク 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
15	16	17	18	19	20	21
カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	イキイキ体操 午前10:00 ～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00 ～12:00 ※当日参加OK	ウォーキングの すすめ② 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 おりがみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ※当日参加OK	ストレッチ体操 木曜コース⑦ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	ストレッチ体操 金曜コース⑦ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	ストレッチ体操 土曜コース⑦ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
22	23	24	25	26	27	28
留学生と話そう ニイハオ中国語② 午後10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室④ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK クイズで学ぶ! 防犯講座 午後3:30～4:30 ※要申込み	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK ウォーキングの すすめ③ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座④ 午後1:00～3:00 ※要申込み ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	ストレッチ体操 木曜コース⑧ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 	ストレッチ体操 金曜コース⑧ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ロコモ予防講座 「肩こり」 午後2:00 ～3:00 ※要申込み	ストレッチ体操 土曜コース⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK 7月分 団体利用申請 受付開始
29	30	31	北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です! 「※当日参加OK」の講座・催しは お申込み不要です。 「※要申込み」の講座・催しは、 お電話もしくは当館事務所にて			
脳トレ教室 午後2:00 ～3:30 ※当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ教室 午後2:00～4:00 ※受付終了 利用者懇談会 午後4:00～5:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操は お休みです。	ウォーキングの すすめ④ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 栄養講座 おいしい食生活 で元気アップ 午後2:00～3:00 ※要申込み				

お風呂 交流の場としてお風呂をご提供しています。

午後12:00～3:00 男性…火・木・土曜 女性…月・水・金曜
利用証を必ずご持参の上、入浴前に受付簿に
ご記入ください。安全に留意してご利用ください。



高齢者マッサージサービス (有料)

日 程 : 5月9日(月) / 20日(金)

実施時間 : 午後1:00～5:00

予約受付は当日午前9:00～。お電話または
当館事務所にてお申込みください。先着順。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。

