

10月の予定 北新宿第二地域交流館

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|--------------------------------------|---|---|
| <p>「※当日参加OK」の講座・催しはお申込み不要です。 当日直接お越しください。</p> <p>「※要申込み」の講座・催しは、お電話・FAXもしくは当館事務所にて事前にお申込みください。</p> | | <p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：10月3日(月) 実施時間：午後1:00～5:00 予約受付は当日午前9:00～。先着順。 お電話・FAXもしくは当館事務所にてお申込みください。 料金は30分 1,000円(お一人1時間まで)。</p> | | | | <p>1 のびのび体操① 午前10:30～12:00 ※受付終了</p> |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 映画鑑賞会 「カサブランカ」 午後1:30～ ※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 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ※要当日申込み |  | 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 | じっくりストレッチ① 午前10:30～12:00 ※受付終了 | 朝イチ！太極拳① 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操① 午前10:30～12:00 ※受付終了 | のびのび体操② 午前10:30～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 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 | イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。 | ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK | 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK | じっくりストレッチ② 午前10:30～12:00 ※受付終了 | 朝イチ！太極拳② 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操② 午前10:30～12:00 ※受付終了 ロコモ予防講座「腰痛予防」 ①午後2:00～2:45 ②午後3:00～3:45 ※要申込み | のびのび体操③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| きたさんまつり 午前11:00～午後1:30  | 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 | | 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 | じっくりストレッチ③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 | 朝イチ！太極拳③ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 感染症対策講座 午後2:00～3:00 ※要申込み | のびのび体操④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK 12月分団体利用申請受付開始 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ニイハオ中国語サロン 午前10:30～11:40 ※当日参加OK ホクホク落語会 午後2:00～3:00 ※当日参加OK ※カラオケ開放はお休みです。 | 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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK | ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK | 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK 気持ちはアーティスト～クレパスで挑戦 午後3:30～5:00 ※要申込み | じっくりストレッチ④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 | 健やか体操④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK 利用者懇談会 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※朝イチ！太極拳はお休みです。 | ※のびのび体操はお休みです。  |
| 30 | 31 | <p>北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です！</p> | | | | |
| | イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。 | <p>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。</p> | | | | |