



# 8月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	ウォーキングの すすめ⑬ 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 打ち水大作戦 午後4:00 ～4:20 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 朗読体験会① 午前10:30 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 「一人息子」 午後1:30～ ※当日参加OK	のびのび体操⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
7	8	9	10	11	12	13
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 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⑭ 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 ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00～4:20 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 朗読体験会② 午前10:30 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ※当日参加OK	のびのび体操⑥ 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
14	15	16	17	18	19	20
悠々囲碁教室⑨ 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	ウォーキングの すすめ⑮ 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 おりかみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ※当日参加OK ※打ち水大作戦は お休みです。	じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 朗読体験会③ 午前10:30 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ロコモ予防講座 「腰痛」 ①午後2:00 ～2:45 ②午後3:00 ～3:45 ※要申込み	のびのび体操⑦ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 
21	22	23	24	25	26	27
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 ウォーキングの すすめ⑯ 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 ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00～4:20 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 朗読体験会④ 午前10:30 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑧ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 認知症サポーター 養成講座 午後3:30 ～4:30 ※要申込み	のびのび体操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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #c8e6c9; text-align: center;">10月分 団体利用申請 受付開始</div>
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #fce4ec;"> <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> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; background-color: #ffe0b2;"> <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 事前にお申込みください。</p> </div>		
留学生と話そう ニハオ中国語⑤ 午前10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室⑩ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	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。	ウォーキングの すすめ⑰ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 ハーモニカと 歌おう 午後2:00 ～3:00 ※当日参加OK	脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ※当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00～4:20 ※当日参加OK			

北第二☆毎日体操は 毎日 12:15～12:45開催です！

**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：8月8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  
お申込みください。  
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。