

# 7月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金 1	土 2
					健やか体操① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	のびのび体操① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
※今月の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	ウォーキングの すすめ⑨ 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 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操② 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 「片目のジャック」 午後1:30～ ※当日参加OK	のびのび体操② 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
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	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⑩ 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	じっくり ストレッチ② 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ロコモ予防講座 「ひざ痛」 ①午後2:00 ～2:45 ②午後3:00 ～3:45 ※要申込み	のびのび体操③ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
※今月のカラオケ開放はお休みです。	イキイキ喫茶 午前11:00 ～12:00 ※当日参加OK  ※祝日のため イキイキ体操は お休みです。	ウォーキングの すすめ⑪ 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 児童交流事業 みんなで実験 してみよう！ 午後3:30～4:30 ※要申込み	じっくり ストレッチ③ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操④ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	のびのび体操④ 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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
留学生と話そう ニハオ中国語④ 午前10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室⑧ 午後2:00 ～4:00 ※要申込み	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 ※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⑫ 午前10:30	ボランティア ※当日参加OK	じっくり	納涼祭2016 午後1:30 ～4:00 ※当日参加OK	脳トレ教室 午前10:00 ～11:30  ※のびのび体操は