



9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>				1 じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	2 健やか体操⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 「カルメン」 午後1:30～ ※当日参加OK	3 のびのび体操⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
4 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	5 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	6 ウォーキングの すすめ⑱ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	7 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	8 じっくり ストレッチ⑩ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	9 健やか体操⑩ 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	10 のびのび体操⑩ 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
11 悠々囲碁教室⑪ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	12 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	13 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	14 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	15 じっくり ストレッチ⑪ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 	16 健やか体操⑪ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 身近なリサイクル! 世界に1つの メモ帳作り 午後3:30 ～5:00 ※要申込み	17 のびのび体操⑪ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
18 日曜サロン コンサート♪ 午後2:00 ～3:00 ※当日参加OK ※カラオケ開放 はお休みです。	19 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操は お休みです。	20 	21 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	22 じっくり ストレッチ⑫ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	23 健やか体操⑫ 午前10:00～11:30 ※受付終了 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ※要当日申込み 香りで健康! アロマ入門 午後2:00～4:00 ※要申込み	24 のびのび体操⑫ 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 11月分 団体利用申請 受付開始
25 留学生と話そう ニハオ中国語⑯ 午前10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室⑫ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	26 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	27 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	28 AEDの使い方を 学ぼう! 午後1:30 ～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	29 脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK	30 ゼロから始める フランス語入門 午前10:30 ～12:00 ※要申込み 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	

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：9月12日(月) / 23日(金)

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)。