

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	2	3
				じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	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	のびのび体操⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
4	5	6	7	8	9	10
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	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 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⑩ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	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	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	12	13	14	15	16	17
悠々囲碁教室⑪ 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	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⑪ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 	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	のびのび体操⑪ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
18	19	20	21	22	23	24
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。	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。		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⑫ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	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	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	26	27	28	29	30	
留学生と話そう ニハオ中国語⑬ 午前10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室⑬ 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 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	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	脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK	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)。