

4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事前にお申込みください。</p>						<p>1</p> 
2	3	4	5	6	7	8
<p>映画鑑賞会 「タイタニックの最期」 午後1:30～ ※当日参加OK</p>	<p>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</p>	<p>新宿歴史博物館 見学ツアー 午前9:15～11:30 ※受付終了</p>	<p>のびのび体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>じっくりストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK</p>	<p>のびのび体操② 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</p>	<p>じっくりストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>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</p>		<p>のびのび体操③ 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</p>	<p>じっくりストレッチ③ 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ハーモニカと歌おう 午後2:00～3:00 ※当日参加OK</p>	<p>6月分 団体利用申請 受付開始</p> <p>囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>ニイハオ中国語サロン 午前10:30～11:50 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ※当日参加OK</p>	<p>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</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK</p>	<p>のびのび体操④ 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</p>	<p>じっくりストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 みんなでイキイキ体操 午後3:30～4:30 ※要申込み</p>	

30

脳トレ教室
午後1:30～3:00
※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。

