



6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⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了	みんなで運動会 会場:淀橋第四小学校 午前9:30~12:30 ※要申込み
4	5	6	7	8	9	10
映画鑑賞会 「雨に唄えば」 午後1:30~ ※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		のびのび体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了 ポッチャで遊ぼう! 午後3:30~4:30 ※要申込み	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 熱中症の予防と対策 午後2:00~3:00 ※要申込み	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
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	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	のびのび体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了 マッサージサービス 午後1:00~5:00 ※要当日申込み 気軽に川柳講座③ 午後1:00~3:00 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ※当日参加OK	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 午前10:00~11:30 ※当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後2:00~4:00 ※当日参加OK
18	19	20	21	22	23	24
	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		のびのび体操⑪ 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	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ※当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後2:00~4:00 ※当日参加OK 8月分 団体利用申請 受付開始
25	26	27	28	29	30	
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	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	のびのび体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座(終) 午後1:00~3:00 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ※当日参加OK	じっくりストレッチ(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了	健やか体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了	

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: 6月14日(水)

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)。