

# 1月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
 <p>12月29日～1月3日は 年末年始の休館日です。 ※新年は、1月4日から 通常どおり開館します。</p>				脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK	フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「レベッカ」 午後1:30～ ◎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 ※祝日の為 イキイキ体操は お休みです。	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① 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 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① 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。  初春 昔遊びのつどい 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
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	はじめての 手話講座③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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 ルーンズヨガ① 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 フランス語サロン 午後10:30～12:00 ◎当日参加OK	
21	22	23	24	25	26	27
	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③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。  ルーンズヨガ② 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。 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③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。  高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	3月分 団体利用申請 受付開始  囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ◎当日参加OK
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>お風呂</b></p> <p>※現在設備故障の為、風呂利用を中止して います。再開見込み等については掲示、 ホームページでお知らせします。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><b>高齢者マッサージサービス (有料)</b></p> <p>日程：1月10日(水) / 26日(金)</p> <p>実施時間：午後1:00～5:00</p> <p>予約受付は当日午前9:00～。先着順。お電話・ FAXまたは当館事務所にしてお申込みください。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。</p> </div>		
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	ロコモ予防 トレーニング 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK ※第5月曜日の為 イキイキ体操は お休みです。	はじめての 手話講座④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。  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！

## ▼▼ 催しへのご参加について ▼▼

「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。

「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。

「※受付終了しました」とある催しは、お申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。

