

11月の予定 北新宿第二地域交流館

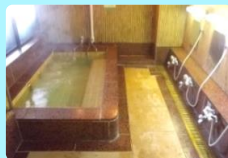
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：11月1日(水) / 24日(金) 実施時間：午後1:00～5:00 予約受付は当日午前9:00～。先着順。 お電話・FAXもしくは当館事務所に お申込みください。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。</p>			のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	
5	6	7	8	9	10	11
映画鑑賞会 「一人息子」 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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	はじめての手話講座(単回) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑥ 午前10:00～11:30 ※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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ボッチャ交流試合 午後2:00～3:30 ※受付終了しました。	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK
12	13	14	15	16	17	18
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 高総相出張相談 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 神田川 秋のごみゼロ散歩 午前10:30～11:30 ※集合は10:15 ◎当日参加OK	のびのび体操⑦ 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	じっくりストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 冬の感染症対策講座 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。	
19	20	21	22	23	24	25
ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00～3:00 ◎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① (ファイブコグテスト) 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 午後の健康タイム 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK 児童交流クリスマス飾り作り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑧ 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	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 1月分 団体利用申請 受付開始
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	脳の元気度チェック 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。 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⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	<div data-bbox="1129 1599 1538 1760" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「☆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。詳しくはお問合せください。</p> </div> <div data-bbox="1129 1805 1538 1966" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「◎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。詳しくはお問合せください。</p> </div>	

北第二☆毎日体操は、毎日 12:15～12:45開催 ◎当日参加OK!

お風呂 交流の場としてご提供しています。

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。



「※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。