

# 8月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
 北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！		1 朗読体験会① 午前10:00~11:30 ※受付終了 みんなでポッチャ 午後2:00~3:30 ※要申込み	2 のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了 盆踊り練習会 午後3:30~4:30 ※当日参加OK	3 じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了	4 健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了	5 	
6	7	8	9	10	11	12	
映画鑑賞会 「禁じられた遊び」 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	朗読体験会② 午前10:00~11:30 ※受付終了 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⑥ 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 打ち水大作戦② 午後4:00~4:20 ※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	健やか体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了 詐欺を撃退！ 演劇で防犯講座 午後1:30~2:30 ※当日参加OK	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	
13	14	15	16	17	18	19	
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 高齢者総合相談 センター出張相談 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	夏休み 電気実験教室 午後2:00~3:30 ※要申込み	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	※この週の体操講座はお休みです。 (のびのび体操、じっくりストレッチ、健やか体操)			
20	21	22	23	24	25	26	
手話ダンス 体験講座 午前10:30~11:30 ※要申込み	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	朗読体験会③ 午前10:00~11:30 ※受付終了 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⑦ 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 ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ※当日参加OK 打ち水大作戦③ 午後4:00~4:20 ※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	健やか体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了 新宿 シニアライフ講座 午後2:00~3:30 ※要申込み	10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	
27	28	29	30	31	「※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。 「※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。		
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	朗読体験会(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了	のびのび体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了 打ち水大作戦④ 午後4:00~4:20 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ⑧ 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			

**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：8月23日(木)

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)。