



5月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	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 午前10:00~11:30 ※当日参加OK			
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>3日「のびのび体操」、4日「じっくりストレッチ」、5日「健やか体操」はお休みとなります。</p> </div>						
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「愛妻物語」 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 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	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⑤ 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 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⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了 おはながみでカーネーション作り 午後3:30~4:30 ※要申込み	健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了	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		のびのび体操⑥ 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	
21	22	23	24	25	26	27
北新演芸会 午後1:30~3:00 ※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 利用者懇談会 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⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 ※要当日申込み	7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: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>「※当日参加OK」の講座・催しはお申し込み不要です。 当日直接お越しください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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> </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		神田川ごみゼロ散歩 午前10:30~11:30 ※当日参加OK 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ※当日参加OK	のびのび体操⑧ 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：5月10日(水) / 26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。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。