

# 7月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p><b>高齢者マッサージサービス (有料)</b>            日程：7月5日(水) / 28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)。</p>			<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>映画鑑賞会 「風雲児信長」 午後1:30～ ※当日参加OK</p>
2	3	4	5	6	7	8
	<p>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</p>		<p>のびのび体操① 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</p>	<p>じっくりストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了 </p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>カラオケ開放 午後1:00～4:00 ※当日参加OK</p>	<p>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</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK</p>	<p>のびのび体操② 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</p>	<p>じっくりストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操② 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</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。</p>		<p>のびのび体操③ 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 成年後見制度入門 午後2:00～3:30 ※要申込み</p>	<p>じっくりストレッチ③ 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>9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</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK</p>	<p>のびのび体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 納涼祭 午後1:30～3:30 ※当日参加OK 打ち水大作戦① 午後4:00～4:20 ※当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操④ 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</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK</p>
30	31	<p>※ 北第二☆毎日体操は毎日12:15～12:45開催です！</p>				
<p>ハーモニカと歌おう 午後2:00～3:00 ※当日参加OK</p>	<p>イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。 お口の健康講座 午後2:00～3:30 ※要申込み</p>	<p> <b>お風呂</b> 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。</p>				