

# 9月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
 <p>談話室、マッサージチェア、ヘルストロンはご自由にご利用いただけます。</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>「※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>					<p>健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>映画鑑賞会 「ニューオーリンズ」 午後1:30~ ※当日参加OK</p>	
3	4	5	6	7	8	9
<p>ホクホク落語会 午後2:00~3:30 ※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 みんなでポッチャ 午後2:00~3:30 ※要申込み</p>		<p>のびのび体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>打ち水大作戦(終) 午後4:00~4:20 ※当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操⑨ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>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>囲碁・将棋サロン 午後2:00~4:00 ※当日参加OK</p>
10	11	12	13	14	15	16
<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⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>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⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操⑩ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>スローエアロビック① 午後1:30~2:30 ※要申込み</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00~11:30 ※当日参加OK</p>
17	18	19	20	21	22	23
	<p>イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ※当日参加OK</p> <p>※祝日のため イキイキ体操はお休みです。</p>		<p>のびのび体操⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>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</p>	<p>じっくりストレッチ⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操⑪ 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>スローエアロビック② 午後1:30~2:30 ※要申込み</p> <p>作って遊ぼう！ 手作りすごろく 午後3:30~4:30 ※要申込み</p>	<p>11月分 団体利用申請 受付開始</p> <p>囲碁・将棋サロン 午後2:00~4:00 ※当日参加OK</p>
24	25	26	27	28	29	30
<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(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>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>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(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了</p>	<p>健やか体操(終) 午前10:00~11:30 ※受付終了</p> <p>陶芸教室① 午後2:00~4:00 ※要申込み</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00~11:30 ※当日参加OK</p>

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。



お昼の毎日体操は自由参加。初めてでもお気軽にどうぞ！

まちなか避暑地  
実施中！

暑い日は当館へ。  
9月30日まで。  
※期間中はどなたでもご入館いただけます。