

10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	5	6	7
映画鑑賞会 「麦秋」 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		のびのび体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	じっくり ストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	
8	9	10	11	12	13	14
脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ※当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※祝日の為 イキイキ体操は お休みです。 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② 午前10:00～11:30 ※受付終了 これからはじめる！ 肌と頭皮のケア 午後2:00～3:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	じっくり ストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了 陶芸教室② 午後2:00～4:00 ※受付終了	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
15	16	17	18	19	20	21
第22回 ぎたさんまつり 午前11:00～午後1:30 	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 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③ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 陶芸教室(終) 午後2:00～3:00 ※受付終了	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ※当日参加OK
22	23	24	25	26	27	28
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 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④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ピース アクセサリー講座 午前9:50～12:00 ※要申込み 紙すきでグリー ディングカード作り 午後2:00～3:30 ※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④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 	健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 上手な薬との 付き合い方講座 午後2:00～3:30 ※要申込み みんなでおりがみ 午後3:30～4:30 ※要申込み 	12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
29	30	31	 <p>北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です！</p>			
秋のコンサート 午後2:00～3:15 ※当日参加OK 	イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK ※第5月曜日の為 イキイキ体操は お休みです。 		<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て 事前にお申込みください。</p>			

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。



高齢者マッサージサービス (有料)

日程：10月18日(水)

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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。