

3月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
<p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：3月2日(金) / 21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)。</p>			 <p>北第二☆毎日体操は毎日 12:15～12:45 開催です!</p>		<p>じっくりストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p> <p>初心者向けフランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK</p> <p>高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み</p> 	
4	5	6	7	8	9	10	
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	はじめての手話講座⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK	
11	12	13	14	15	16	17	
日曜弦楽コンサート 午後2:00～3:15 ◎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	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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	初心者向けフランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 陶芸教室(終) 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。	
18	19	20	21	22	23	24	
脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎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	はじめての手話講座⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	5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	
25	26	27	28	29	30	31	
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	手話講座 ファイブコグテスト 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	じっくりストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	

「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。

「◎当日参加OK」の催しはお申込み不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側とオモテ面の記事をご覧ください。

「※受付終了しました」とある催しはお申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。

お風呂
 交流の場としてご提供しています。
 午後12:00～3:00
 女性…月・水・金曜
 男性…火・木・土曜
 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。