



1月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
 <p>北第二☆毎身体操は毎日 12:15~12:45開催です!</p>			<p>年始休館日 1月3日まで 新年は 1月4日(金)~開館</p>		<p>初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ◎当日参加OK</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>映画鑑賞会 「誰がために 鐘は鳴る」 午後1:30~ ◎当日参加OK</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK 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>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① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初春!着物で交流会 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK ※着付けは要申込み ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 児童交流 初春 昔遊びのつどい 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。</p>	<p>じっくり ストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> 	<p>健やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「元禄快拳余譚 土屋主税 雪解篇」 午後1:30~ ◎当日参加OK</p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>健康ダンス⑩ 午前10:30 ~11:30 ※受付終了しました。 カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操は お休みです。 カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>もっと健康体操⑤ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p>	<p>のびのび体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 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 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 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 殺陣剣術に触れる チャンバラの世界 午後2:00~3:00 ☆お申込みください。</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ◎当日参加OK</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>健康ダンス⑪ 午前10:30 ~11:30 ※受付終了しました。 ハーモニカと 歌おう♪ 午後2:00 ~3:00 ◎当日参加OK</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 午後の健康タイム 入浴のお話と体操 午後2:00~3:10 ☆お申込みください。 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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 花びら茶会 ~新春の茶の湯~ ①午後2:30~2:50 ②午後3:00~3:20 ③午後3:30~3:50 ☆お申込みください。</p>	<p>健やか体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 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>3月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK</p>
27	28	29	30	31		
<p>健康ダンス⑫ 午前10:30 ~11:30 ※受付終了しました。 カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎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>もっと健康体操⑥ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p>	<p>のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>じっくり ストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</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
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。
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：1月7日(月) / 25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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

「☆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」の催しはお申込みは不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側もしくは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。