

2月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
<p>西新宿シニア活動館・北新宿第二地域交流館 交流作品展 展示期間：3月12日(月)～3月26日(月) 募集作品：①ぬり絵 ②折り紙 ③手芸 作品募集期間：2月1日(木)～3月3日(土) 当館ご利用者の作品を西新宿で、西新宿ご利用者の作品を当館で展示します。あなたの作品を展示してみませんか♪ ※応募者多数の場合、全ての作品を展示できない場合があります。</p>				1 じっくりストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	2 健やか体操④ 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	3 
4	5	6	7	8	9	10
	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 高総相出張相談 午前11:00～12:00 ◎当日参加OK	はじめての手話講座⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会「ナイアガラ」 午後1:30～ ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 顔たるみ解消講座 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。	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
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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK ※祝日の為 イキイキ体操はお休みです。	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⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ロコモ予防講座 午後2:00～3:00 ☆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	じっくりストレッチ⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 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 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 体験！ネイルケアで指先美人 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	
18	19	20	21	22	23	24
	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	はじめての手話講座⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ありがとう広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK スキンケア&メイクアップ講座 午後1:30～3:00 ☆お申込みください。	じっくりストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 児童交流 紙粘土でおひなさま作り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪ 保湿クリーム作り 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。 陶芸教室① 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	4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	 <p>北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です！</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	イキイキ体操 午前10:00～11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 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⑧ 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 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	<div data-bbox="1149 1590 1548 1792" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「☆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。お問合せください。</p> </div> <div data-bbox="1149 1803 1548 2004" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「◎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。詳しくは右側とオモテ面の記事をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="1149 2016 1548 2184" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「※受付終了しました」とある催しはお申込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。</p> </div>		

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：2月16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)