

# 3月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土		
<b>お風呂</b> 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。					<b>高齢者マッサージサービス (有料)</b> 日程：3月4日(月) / 22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)。		1 健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 初級 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	2
3 健康ダンス⑬ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「オズの魔法使い」 午後1:30～ ◎当日参加OK	4 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	5 もっと健康体操⑨ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	6 のびのび体操⑨ 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(ぞうきん縫い) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	7 じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	8 健やか体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ニット・タイム 午前10:00～12:00 ☆お申込みください。	9 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK		
10 健康ダンス⑬ 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	11 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	12 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	13 のびのび体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK 児童交流 貼り絵はがき 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	14 じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 アロマ香る♪ ハンドクリーム作り 午前10:30～11:30 ☆お申込みください。	15 健やか体操⑩ 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 映画鑑賞会 「征服されざる人々」 午後1:30～ ◎当日参加OK	16		
17 健康ダンス⑰ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 春の弦楽コンサート 午後2:00～3:10 ◎当日参加OK	18 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	19 もっと健康体操(終) 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	20 のびのび体操⑪ 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(ぞうきん縫い) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	21 じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	22 健やか体操⑪ 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	23 脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK 5月分 団体利用申請 受付開始		
24 健康ダンス(終) 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	25 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	26 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	27 のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 耳の聞こえと補聴器の講座 午後1:30～3:00 ☆お申込みください。 ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	28 じっくりストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	29 健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 北二感謝祭 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	30 北第二☆ 毎日体操は毎日 12:15～12:45 開催です！ 		
31 健康ダンス体験会 午前10:30～11:30 ◎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。		