



# 4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
	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	もっと健康体操(初) 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ボランティアサロン (ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 脳が自覚める 健康教室 午後1:30~3:00 ☆お申込みください。 お花見タイム♪ 午後3:15~ ◎当日参加OK	健やか体操(初) 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	
7	8	9	10	11	12	13
健康ダンス(初) 午前10:30 ~11:30 ※3/31まで受付 映画鑑賞会 「砂塵」 午後1:30~ ◎当日参加OK	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	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 ※受付終了しました。 体と脳の 元気度チェック 午後1:00~2:30 ※受付終了しました。 ボラサロン(切手) 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 ※受付終了しました。 体と脳の 元気度チェック 午後1:00~2:30 ※お問い合わせください	健やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
健康ダンス 午前10:30 ~11:30 ※3/31まで受付 カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK	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	もっと健康体操② 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操③ 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) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操③ 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	
21	22	23	24	25	26	27
健康ダンス 午前10:30 ~11:30 ※3/31まで受付 ポップス コンサート 午後2:00 ~3:30 ◎当日参加OK	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	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 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK ボラサロン(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 児童交流 みんなで いきいき体操 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	じっくり ストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「生きる」 午後1:30~ ◎当日参加OK	健やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	6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
28	29	30				
健康ダンス 午前10:30 ~11:30 ※3/31まで受付 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11:10~12:00 ◎当日参加OK ※祝日のため いきいき体操は お休みです。		北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！ 			

## 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：4月5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。