



2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☆毎日体操は 毎日 12:15~12:45 開催! (お申込不要)</p>					1 健やか体操④ 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 映画鑑賞会 「ダコタ荒原」 午前10:00~ ◎当日参加OK
3 ※健康ダンスは お休みです。	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⑦ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	6 のびのび体操⑤ 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	7 じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	8 健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	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 イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK ※イキイキ体操は お休みです。 カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK	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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ボランティアサロン 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK みんなで学ぶ 地域の防災講座 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	14 じっくり ストレッチ⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	15 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 津軽三味線 演奏会 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK	16 脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ◎当日参加OK
17 ※健康ダンスは お休みです。	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 高総相出張相談 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK	19 もっと健康体操⑧ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	20 のびのび体操⑦ 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	21 じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	22 健やか体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 認知症サポーター 養成講座 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。	23 4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
24 健康ダンス⑭ 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 利用者懇談会 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⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「イヴの総て」 午後1:30~ ◎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	28 じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	「☆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4日(月)
 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)。

「◎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。