



# 12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	7
健康ダンス 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	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 ボイストレーニング体験会 午後2:00～4:00 ※受付終了しました。	もっと健康体操⑤ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「素晴らしき哉、人生！」 午後2:30～ ◎当日参加OK	のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 おしゃれなミニ寄せ植え 午後2:00～3:30 ※受付終了しました。 ボラサロ(ぞうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 児童交流 紙ねん土 クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑨ 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	
8	9	10	11	12	13	14
健康ダンス 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	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 スマホ相談サロン 午後1:30～3:30 ◎当日参加OK	のびのび体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 冬の紅茶を楽しむ 午後2:30～4:30 ☆お申込みください。 ボラサロ(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 三館合同交流親善ポッチャ大会 ※会場は北新宿地域交流館 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 相続と財産管理の基礎知識講座 午後2:00～3:30 個別相談 午後3:40～5:00 ☆お申込みください。	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
15	16	17	18	19	20	21
健康ダンス 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 	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 新宿いきいき体操	もっと健康体操⑥ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。	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 生前整理のススメ 午後2:00～3:00 ※11/30まで受付。 ボラサロ(ぞうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑪ 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 ティーコージーを作りましょう 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	2月分団体利用申請受付開始
22	23	24	25	26	27	28
健康ダンス 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 クリスマス音楽会 午後1:30～3:15 ◎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 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ボラサロ(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK	じっくりストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 体操講座1月～3月分のお申込受付は12月17日までです★	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	映画鑑賞会「追跡」 午前10:00～ ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK
29	30	31	<p>「北第二☆毎日体操」は木曜日を除く毎日12:15～12:45。参加自由。</p> <p>毎週木曜日のお昼は「北二100トレの会」木曜 12:00～1:00。参加自由。</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：12月11日(水)  
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。