

9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。 健康ダンス 10～3月分 受付は 8/25～9/8	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 映画鑑賞会 「道」 午後1:30～ ◎当日参加OK	もっと健康体操⑩ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 鉄砲組百人隊 を知る 午後2:30～3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑨ 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。 体と脳の 元気度チェック 午後2:00～3:30 ※受付終了しました。	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(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	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 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。 のびのび体操、じっくり ストレッチ、健やか体操 10～12月分の受付は 8/25～9/10	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	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
映画鑑賞会 「風の中の牝雞」 午前10:00～ ◎当日参加OK まちなか避暑地 実施中! (9月30日まで) 期間中はどなたでも ご入館いただけます。	イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操は お休みです。	フィンランド 手芸タイム① 午前10:00 ～12:00 ☆お申込みください。 もっと健康体操(終) 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。 もっと健康体操 10～3月分受付は 9/10～9/25	のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 おひらき広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK 作業療法士 いっしー先生の体操 午後1:00～1:45 ☆お申込みください。 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み 児童交流 きたさん まつりの飾り作り 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	
22	23	24	25	26	27	28
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 ※いきいき体操は お休みです。 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK もっている方向け スマホ相談会 午後1:30～3:00 ☆お申込みください。	のびのび体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ボッチャ@淀四小 ◎会場は淀四小学校 午後3:00～4:00 ☆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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 もっている方向け スマホ相談会 午後1:30～3:00 ☆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 11月分 団体利用申請 受付開始
29	30	<div data-bbox="539 1541 1066 1796" data-label="Text"> <p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：9月11日(水) / 20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)。</p> </div> <div data-bbox="603 1809 1066 2065" data-label="Text"> <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。</p> </div>				
ポップス コンサート♪ 午後2:00 ～3:30 ◎当日参加OK	1日10分で脳を 鍛える秘訣! 午前10:00～11:30 ☆お申込みください。 イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操は お休みです。 目の健康講座 午後2:00～4:00 ☆お申込みください。	<div data-bbox="1098 1541 1489 1720" data-label="Text"> <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。</p> </div> <div data-bbox="1098 1731 1489 1910" data-label="Text"> <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。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。</p> </div> <div data-bbox="1098 1921 1489 2078" data-label="Text"> <p>「※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。</p> </div>				

「北第二☆毎身体操」は
木曜日を除く毎日
12:15～12:45。参加自由。
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。

