



10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
<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> 		<p>フィンランド手芸② 午前10:00~12:00 ※受付終了しました。</p> <p>もっと健康体操① 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p> <p>映画鑑賞会「戦心隊商」 午後2:30~ ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>i Padで脳の認知機能チェック 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。</p> <p>ボラサロ(そつきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	
6	7	8	9	10	11	12
<p>健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK</p> <p>イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>マッサージサービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み</p> <p>ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>※いきいき体操はお休みです。</p> <p>カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>もっと健康体操② 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p> <p>ピアノとパーカッションのコンサート 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>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</p> <p>簡単スマホ講座 午後2:00~4:00 ☆お申込みください。</p> <p>ボラサロ(そつきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくりストレッチ③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>詩吟体験会 午後1:30~3:00 ☆お申込みください。</p>	
20	21	22	23	24	25	26
<p>きたさんまつり 午前11:00~午後1:30</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK</p> <p>イキイキ喫茶利用者懇談会 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ワクワクぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>スマホ相談会 午後1:30~3:00 ☆お申込みください。</p> <p>ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p> <p>児童交流 ホッチャ 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK</p> <p>※じっくりストレッチはお休みです。</p>	<p>健やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>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。</p>	<p>映画鑑賞会「第三の男」 午前10:00~ ◎当日参加OK</p> <p>囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK</p> <p>12月分団体利用申請受付開始</p>
27	28	29	30	31		
<p>健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>カラオケ開放 午後1:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK</p> <p>イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>カラオケ歌唱講座 午後2:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>家族を困らせない相続対策 ~円満相続編~ 午後2:00~3:30 個別相談会 午後3:40~ ☆お申込みください。</p>	<p>のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>優雅で妖艶な「ベリーダンス」を一緒に楽しもう 午後2:00~3:00 ☆お申込みください。</p>	<p>じっくりストレッチ④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>羊毛フェルト 午前10:00~12:00 ☆お申込みください。</p> <p>自律神経の整え方と漢方 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。</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。

高齢者マッサージサービス (有料)

日程：10月9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。