


8月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>高齢者マッサージサービス(有料) 8月9日(金) 午後1:00~5:00 受付は当日午前9:00~。先着順。 お電話・FAXまたは当館事務所に 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>		<p>お風呂 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、 受付簿にご記入ください。</p>		<p>じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操⑤ 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 盆踊り練習会 午後4:00~4:30 ◎当日参加OK</p>	<p>映画鑑賞会 「真昼の決闘」 午後1:30~ ◎当日参加OK</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>健康ダンス 午前10:30 ~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>エレキギター コンサート 午後2:00 ~3:00 ◎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 イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>もっと健康体操⑨ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 朗読体験会(初) 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。</p>	<p>のびのび体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スマートフォン講座 午後2:00~4:00 ※7/29まで受付。 ポラサロ(そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくり ストレッチ⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>健やか体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み 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>囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK</p> 
11	12	13	14	15	16	17
<p>※健康ダンスは お休みです。</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 ※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</p>	<p>ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 映画鑑賞会 「心の旅路」 午後1:30~ ◎当日参加OK</p>	<p>ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※のびのび体操は お休みです。 ポラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※じっくりスト レッチはお休み。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK</p>	<p>ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※健やか体操は お休みです。 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<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 イキイキ喫茶 出張相談 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p> 	<p>もっと健康体操⑩ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 朗読体験会② 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。</p>	<p>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 ポラサロ(そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 紙すきで カード作り 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。</p> 	<p>健やか体操⑦ 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。</p>	<p>10月分 団体利用申請 受付開始</p> <p>囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK</p>
25	26	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 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</p>	<p>ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 朗読体験会(終) 午後1:30~3:30 ※7/29まで受付。</p>	<p>のびのび体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 ハーモニカと歌おう 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK ポラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎当日参加OK</p>	<p>じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 知って安心！新宿 シニアライフ講座 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。</p>	<p>健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>脳トレ教室 午前10:30 ~11:30 ◎当日参加OK</p>

まちなか避暑地 実施中！(～9/30)
 期間中はどなたでもご入館いただけます。

「北第二☆毎日体操」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。



「☆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。詳しくは右側またはオモテ面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。