



7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
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。 冷たい麦茶で涼んで ください。	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	もっと健康体操⑦ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 夏の健康タイム 午後1:30~3:00 ※受付終了しました。 ボランティアサロン (ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ(初) 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 歯と口の健康 午後2:00~4:00 ※受付終了しました。	健やか体操(初) 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 児童交流 納涼祭の飾り作り 午後3:30~4:30 ☆要当日申込み	
7	8	9	10	11	12	13
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 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② 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② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 夏の紅茶を楽しむ 午後2:00~4:00 ☆お申込みください。	健やか体操② 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
14	15	16	17	18	19	20
映画鑑賞会 「長屋紳士録」 午前10:00~ ◎当日参加OK ※健康ダンスは お休みです。 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。	アロマ香る♪ 虫よけスプレー作り 午前10:30~11:30 ☆お申込みください。 もっと健康体操⑧ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。	のびのび体操③ 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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操③ 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 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。	
21	22	23	24	25	26	27
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 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 自分史入門講座 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「スミス都へ行く」 午後1:30~ ◎当日参加OK 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④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操④ 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 9月分 団体利用申請 受付開始
28	29	30	31	北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15~12:45 開催です! 木曜日は 「100トレ」!		
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	100トレ体験・ ささえあい講座 午前10:00~11:30 ☆お申込みください。 納涼祭 カフェ 午後1:00~ コンサート 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	※もっと健康体操 はお休みです。 座禅体験会 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 打ち水大作戦 午後4:00~4:20 ◎当日参加OK ※ボランティア サロンは お休みです。			

お風呂 午後12:00~3:00

女性…月・水・金曜 
 男性…火・木・土曜 
 交流の場としてご提供しています。
 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：7月10日(水) / 19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受付。
 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。