

5月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
<p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：5月8日(水) / 17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 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>1 のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※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</p>	<p>2 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>3 ※健やか体操は お休みです。 初級 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>4 脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK</p>
<p>5 ※健康ダンスは お休みです。 映画鑑賞会 「サウンドオブ ミュージック」 午後1:30～ ◎当日参加OK</p>	<p>6 イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK ※祝日のため いきいき体操は お休みです。 映画鑑賞会 「ならず者」 午後1:30～ ◎当日参加OK</p>	<p>7 もっと健康体操③ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。</p>	<p>8 のびのび体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座① 午後1:00～3:00 ☆お申込みください。 マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み ポラサロ(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>9 じっくり ストレッチ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 ☆お申込みください。</p>	<p>10 健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>11 囲碁・将棋サロン 午後1:00 ～5:00 ◎当日参加OK</p>
<p>12 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</p>	<p>13 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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>14 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>15 のびのび体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 おりかみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK ポラサロ(ぞうきん) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>16 じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 自分に合った 漢方を知ろう！ 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。</p>	<p>17 健やか体操⑥ 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 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み</p>	
<p>19 健康ダンス 午前10:30 ～11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ◎当日参加OK</p>	<p>20 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>21 もっと健康体操④ 午後1:00～1:45 ※受付終了しました。</p>	<p>22 のびのび体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座② 午後1:00～3:00 ☆お申込みください。 ポラサロ(切手) 午後3:00～4:00 ◎当日参加OK</p>	<p>23 じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 美容レッスン① 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。</p>	<p>24 健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	<p>25 7月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00 ～5:00 ◎当日参加OK</p>
<p>26 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</p>	<p>27 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 利用者懇談会 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>28 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 神田川 ごみゼロ散歩 午後12:45 ～2:00 ◎当日参加OK</p>	<p>29 のびのび体操⑨ 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 児童交流 紙ねんど工作 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。</p>	<p>30 じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 美容レッスン② 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。</p>	<p>31 健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。</p>	 北第二☆ 毎日体操は 毎日 12:15～12:45 開催です

「☆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。

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。