

1月の予定 北新宿第二地域交流館



日	月	火	水	木	金	土
「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トシの会」 木曜 12:00~1:00。参加自由。			年末年始 休館日 12月29日(日)~1月3日(金) 新年は 1月4日(土)~開館します。			
5	6	7	8	9	10	11
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イギイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK 元気に歌おう♪ ボイストレーニング 午後2:00~4:00 ※受付12/27まで	もっと健康体操⑦ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「静かなる男」 午後2:30~ ◎当日参加OK	のびのび体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 新春交流会♪ 午後1:30~2:30 ◎当日参加OK ※着付けは要申込み ボラサロ(切手) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK 初春昔遊びのつどい 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	じっくり ストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 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	囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK
12	13	14	15	16	17	18
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	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK イギイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操 はお休み。 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② 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(そうぎん) 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。  100トシの会	健やか体操② 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 ポッチャ交流会 午後1:30~3:30 ☆お申込みください。	
19	20	21	22	23	24	25
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 イギイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK	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。 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③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	健やか体操③ 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	映画鑑賞会 「一人息子」 午前10:00~ ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK
26	27	28	29	30	31	31
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	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イギイキ喫茶 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 スマホ相談サロン 午後1:30~3:30 ◎当日参加OK	のびのび体操④ 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	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。 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK スマホ相談サロン 午後1:30~3:30 ◎当日参加OK	3月分 団体利用申請 受付開始

「☆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。安全に留意してご利用ください。

高齢者マッサージサービス (有料)
日程：1月10日(金) / 24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)。