

# 11月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>「☆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。</p>		<p>「◎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の記事をご覧ください。</p>		<p>「※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。</p>		<p>健やか体操⑤ 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>
3	4	5	6	7	8	9
<p>※健康ダンスはお休みです。</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>もっと健康体操③ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p> <p>映画鑑賞会 「晩春」 午後2:30~ ◎当日参加OK</p>	<p>のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>わたらしい エンディングノート 午後2:00~3:30 ※受付終了しました。</p> <p>ボラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK</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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>神田川 ごみゼロ散歩 午後12:45~2:00 ◎当日参加OK</p>	<p>脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎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>
10	11	12	13	14	15	16
<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>ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>お寺で坐禅体験会 午後1:30~3:30 ☆お申込みください。</p>	<p>のびのび体操⑥ 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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>アロマ香る♪ ピロースプレー作り 午前10:30~11:30 ☆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。</p> <p>フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</p> <p>児童交流 ぬり絵で クリスマス飾り 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。</p>	<p>映画鑑賞会 「オーケストラの少女」 午後10:00~ ◎当日参加OK</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>秋のコンサート 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</p> <p>イキイキ喫茶 高総相出張相談 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK</p>	<p>もっと健康体操④ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。</p> <p>秋の美容講習会 午後2:30~4:00 ☆お申込みください。</p>	<p>のびのび体操⑦ 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>成年後見制度入門 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。</p> <p>ボラサロ(ぞうきん) 午後3:00~4:00 ◎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。</p>	<p>健やか体操⑧ 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>上手なおくすり との付き合い方 健康食品・サプリメント編 午後2:00~3:30 ☆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> <p>1月分 団体利用申請 受付開始</p>
24	25	26	27	28	29	30
<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>ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK</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>のびのび体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</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⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。</p> <p>初心から学ぶ 「能楽」の世界 午後2:00~4:00 ☆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>※健やか体操はお休みです。</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>	

## 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：11月13日(水) / 22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)。

「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。