

# 2月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>お風呂</b> 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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>高齢者マッサージサービス (有料)</b> 日程：2月12日(水) 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。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。</p> </div> </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
健康ダンス 午前10:30~11:30 ※受付終了しました。 ツミキミライ ウィンター コンサート 午後2:00~3:00 ◎当日参加OK	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 ●利用者懇談会 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ボイストレーニング 午後2:00~4:00 ※受付終了しました。 3月のボイトレは 2月5日~申込受付。	もっと健康体操⑨ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「我が家の楽園」 午後2:30~ ◎当日参加OK	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スロー エアロビック① 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで ボラサロ(そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 漢方から考える 冷えと便秘 午後2:00~3:00 ※受付：1/28まで 児童交流 紙ねんど 工作 おひなさま 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	囲碁・将棋サロン 午後1:00~5:00 ◎当日参加OK
9	10	11	12	13	14	15
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 イキイキ喫茶 高総相出張相談 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	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⑥ 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 スローエアロ② 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「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。</p>  </div>						
16	17	18	19	20	21	22
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	もっと健康体操⑩ 午後1:00~1:45 ※受付終了しました。 脳トレ教室 午後2:00~3:30 ◎当日参加OK	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 スローエアロ③ 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで ボラサロ(そうきん) 午後3:00~4:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 殺陣剣術に触れる ~チャンバラの 世界を体験~ 続・初心者編 午後2:30~3:30 ◎当日参加OK	健やか体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	4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
23	24	25	26	27	28	29
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	健康輪なげ開放 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 ※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	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⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 スローエアロ(終) 午後3:00~4:00 ※受付：1/28まで 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⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑧ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	映画鑑賞会 「コマンチ族の 怒り」 午前10:00~ ◎当日参加OK

「☆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。