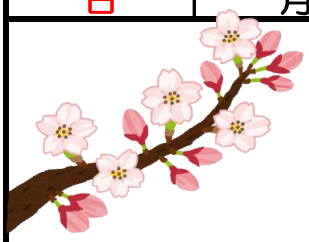
4 月の予定　北新宿第二地域交流館



北第二☆毎日体操は毎日
12:15～12:45開催です！

「※当日参加OK」の講座・催しは
お申込み不要です。

「※要申込み」の講座・催しは、
お電話もしくは当館事務所にて
事前にお申込みください。

日	月 ゆ	火 ゆ	水 ゆ	木 ゆ	金 ゆ	土 ゆ
					1	2
3 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	4 イキイキ体操 午前10:00 ～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ教室 午後2:00～4:00 ※受付終了	5	6 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	7 ストレッチ体操 木曜コース① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	8 ストレッチ体操 金曜コース① 午前10:00～11:30 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK みんなで イキイキ体操 午後3:30～4:30 ※要申込み	9 ストレッチ体操 土曜コース① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ボクボク 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
10 悠々囲碁教室① 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	11 イキイキ体操 午前10:00～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※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	12 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	13 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座① 午後1:00～3:00 ※要申込み ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	14 ストレッチ体操 木曜コース② 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	15 ストレッチ体操 金曜コース② 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 午後1:30～ ※当日参加OK	16 ストレッチ体操 土曜コース② 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
17 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	18 イキイキ体操 午前10:00 ～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00 ～12:00 ※当日参加OK	19	20 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 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	21 ストレッチ体操 木曜コース③ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	22 ストレッチ体操 金曜コース③ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ※当日参加OK	23 ストレッチ体操 土曜コース③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK 6 月分 団体利用申請 受付開始
24 留学生と話そう ニイハオ中国語① 午後10:30 ～11:40 ※要申込み 悠々囲碁教室② 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	25 イキイキ体操 午前10:00 ～11:00 ※当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ教室 午後2:00～4:00 ※受付終了	26 ロコモ予防講座 「腰痛」 午前10:30 ～11:30 ※要申込み ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	27 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 気軽に川柳講座② 午後1:00～3:00 ※要申込み ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	28 ストレッチ体操 木曜コース④ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	29 ストレッチ体操 金曜コース④ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	30 ストレッチ体操 土曜コース④ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了

お風呂　交流の場としてお風呂をご提供しています。

午後12:00～3:00　男性…火・木・土曜 ゆ
女性…月・水・金曜 ゆ

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　：4月11日(月)
実施時間：午後1:00～5:00
予約受付は当日午前9:00～。お電話または当館事務所にてお申込みください。先着順。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。