

10月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
「※当日参加OK」の講座・催しはお申込み不要です。 当日直接お越しください。 「※要申込み」の講座・催しは、お電話・FAXもしくは当館事務所にて事前にお申込みください。						1 のびのび体操① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了
2 映画鑑賞会 「カサブランカ」 午後1:30～ ※当日参加OK	3 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 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	4 	5 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	6 じっくりストレッチ① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	7 朝イチ！太極拳① 午前9:15 ～10:15 ※受付終了 健やか体操① 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	8 のびのび体操② 午前10:30 ～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
9 脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	10 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。	11 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	12 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK	13 じっくりストレッチ② 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	14 朝イチ！太極拳② 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操② 午前10:30～12:00 ※受付終了 ロコモ予防講座 「腰痛予防」 ①午後2:00～2:45 ②午後3:00～3:45 ※要申込み	15 のびのび体操③ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了
16 きたさんまつり 午前11:00 ～午後1:30 	17 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	18	19 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	20 じっくりストレッチ③ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	21 朝イチ！太極拳③ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 感染症対策講座 午後2:00 ～3:00 ※要申込み	22 のびのび体操④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK 12月分 団体利用申請 受付開始
23 ニイハオ中国語サロン 午前10:30 ～11:40 ※当日参加OK ホクホク落語会 午後2:00 ～3:00 ※当日参加OK ※カラオケ開放はお休みです。	24 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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK	25 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	26 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK 気持ちはアーティスト ～クレパスで挑戦 午後3:30 ～5:00 ※要申込み	27 じっくりストレッチ④ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	28 健やか体操④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK 利用者懇談会 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※朝イチ！太極拳はお休みです。	29 ※のびのび体操はお休みです。 
30	31 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK ※イキイキ体操はお休みです。	 北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です！	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 女性…月・水・金曜 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。			