

1月の予定 北新宿第二地域交流館

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
12月29日～1月3日は 休館いたします。 新年は1月4日(水)より 平常どおり開館いたします。			のびのび体操① 午後1:30～3:00 ※受付終了 ※脳はつらつ教室 はお休みです。	じっくり ストレッチ① 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑤ 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 初春昔遊びのつどい 午後3:30～4:30 ※要申込み	
8	9	10	11	12	13	14
カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※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 ※イキイキ体操 はお休みです。	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 のびのび体操② 午後1:30～3:00 ※受付終了 ボランティア サロン 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	健やか体操② 午前10:00～11:30 ※受付終了 新宿区 介護予防の ための体力測定① 午後1:30～3:30 ※区にて受付 地域包括ケア推進 課介護予防係まで。 Tel.03-5273-4568	ゆったりヨガ① 午前9:30 ～11:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
15	16	17	18	19	20	21
映画鑑賞会 「誰が為に 鐘は鳴る」 午後1:30～ ※当日参加OK	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		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 のびのび体操③ 午後1:30～3:00 ※受付終了	じっくり ストレッチ③ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑥ 午前10:30～12:00 ※受付終了 新宿区 介護予防の ための体力測定② 午後1:30～3:30 ※区にて受付	ゆったりヨガ② 午前9:30 ～11:00 ※受付終了
22	23	24	25	26	27	28
ニイハオ 中国語サロン 午前10:30 ～11:40 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	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	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK	脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 のびのび体操④ 午後1:30～3:00 ※受付終了 ボランティア サロン 午後3:00～4:00 ※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	健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 高齢者マッサージ サービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	ゆったりヨガ③ 午前9:30～11:00 ※受付終了 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK 3月分 団体利用申請 受付開始
29	30	31	 北第二☆毎日体操は 毎日12:15～12:45 開催です！			
ホクホク落語会 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK	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	脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	「※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。			

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。



高齢者マッサージサービス (有料)

日 程：1月9日(月) / 27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。

料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。