

12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。 北第二☆毎身体操は毎日12:15～12:45 開催しています！				1	2	3
				じっくりストレッチ⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了	朝イチ！太極拳⑦ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了 フランス語入門③ 午前10:30～12:00 ※受付終了 ミニ寄せ植え 午後2:00～3:30 ※受付終了	のびのび体操⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了
4	5	6	7	8	9	10
映画鑑賞会 「元禄快拳余譚」 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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK		脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 スローエアロビック 午後1:30～2:30 ※要申込み 受付は11月29日までです。	羊毛フェルト講座 午前10:00～12:00 ※要申込み 受付は11月29日までです。 じっくりストレッチ⑩ 午前10:30～12:00 ※受付終了	朝イチ！太極拳⑧ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑩ 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	のびのび体操⑩ 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
11	12	13	14	15	16	17
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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ※要当日申込み	顔たるみ解消講座 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	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	じっくりストレッチ⑪ 午前10:30～12:00 ※受付終了 	朝イチ！太極拳⑨ 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操⑪ 午前10:30～12:00 ※受付終了 フランス語入門④ 午前10:30～12:00 ※受付終了 相続と財産管理 午後1:00～2:30 個別相談会 午後2:40～5:05 ※要申込み	のびのび体操⑪ 午前10:30～12:00 ※受付終了 2月分 団体利用申請 受付開始
18	19	20	21	22	23	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	脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※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 クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ※要申込み	じっくりストレッチ(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了	朝イチ！太極拳(終) 午前9:15～10:15 ※受付終了 健やか体操(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了 クリスマス音楽会 午後2:00～3:30 ※当日参加OK	のびのび体操(終) 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
25	26	27	28	29	30	31
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 唱歌や童謡を歌う出張♪歌声サロン 午後2:00～3:00 ※当日参加OK	ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※脳はつらつ教室はお休みです。	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。		

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：12月12日(月)

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。

料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。