

11月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
 北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！		1	2	3	4	5
		脳はつらつ教室 午前10:00 ~11:30 ※受付終了	じっくり ストレッチ⑥ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了	朝イチ！太極拳④ 午前9:15~10:15 ※受付終了 健やか体操⑤ 午前10:30~12:00 ※受付終了 フランス語入門① 午前10:30 ~12:00 ※要申込み	のびのび体操⑤ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了	
6	7	8	9	10	11	12
映画鑑賞会 「若草物語」 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	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 みんなでおりがみ 午後3:30~4:30 ※要申込み	じっくり ストレッチ⑥ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了	健やか体操⑥ 午前10:30~12:00 ※受付終了 スマホ体験講座 ①午後1:00~2:30 ②午後3:00~4:30 ※受付終了 ※朝イチ！太極拳 はお休みです。	のびのび体操⑥ 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
13	14	15	16	17	18	19
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	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 ※要申込み	早稲田大学 キャンパスツアー 午前9:30 ~12:00 ※要申込み 	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	じっくり ストレッチ⑦ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了	朝イチ！太極拳⑤ 午前9:15~10:15 ※受付終了 健やか体操⑦ 午前10:30~12:00 ※受付終了 フランス語入門② 午前10:30~12:00 ※要申込み タブレット講座 ①午後1:00~2:30 ②午後3:00~4:30 ※受付終了	のびのび体操⑦ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了 
20	21	22	23	24	25	26
	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	ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ~12:00 ※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。	じっくり ストレッチ⑧ 午前10:30 ~12:00 ※受付終了 冬の入浴の ポイント講座 午後2:00 ~3:00 ※要申込み	朝イチ！太極拳⑥ 午前9:15~10:15 ※受付終了 健やか体操⑧ 午前10:30~12:00 ※受付終了 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ※要申込み	のびのび体操⑧ 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 1月分 団体利用申請 受付開始
27	28	29	30	「※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。		
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	脳トレ教室 午前10:00 ~11:30 ※当日参加OK 顔たるみ解消講座 午後2:00 ~3:00 ※要申込み	脳はつらつ教室 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 
 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：11月14日(月) / 25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
 お申込みください。
 料金は30分 1,000円(お一人1時間まで)。