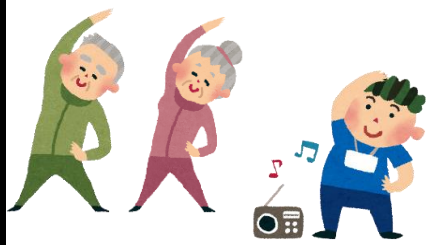
6 月の予定　北新宿第二地域交流館

「※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。

日	月 ゆ	火 ゆ	水 ゆ	木 ゆ	金 ゆ	土 ゆ
			1 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	2 ストレッチ体操 木曜コース⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	3 ストレッチ体操 金曜コース⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	4 ストレッチ体操 土曜コース⑨ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了
5 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	6 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	7 ウォーキングの すすめ⑤ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	8 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	9 ストレッチ体操 木曜コース⑩ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	10 ストレッチ体操 金曜コース⑩ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 映画鑑賞会 「ナイアガラ」 午後1:30～ ※当日参加OK	11 ストレッチ体操 土曜コース⑩ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 ホクホク 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK
12 悠々囲碁教室⑤ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	13 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	14 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK ウォーキングの すすめ⑥ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	15 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 若々しいメイクと 美肌づくり講座 午後2:00～3:30 ※要申込み	16	17	18 脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK
19 カラオケ開放 午後1:00 ～4:00 ※当日参加OK	20 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	21 ウォーキングの すすめ⑦ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	22 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3:00～3:30 ※当日参加OK 七夕飾りを 作ろう！ 午後3:30～4:30 ※当日参加OK	23 お手軽 英会話講座 午後2:00 ～3:00 ※要申込み	24 ロコモ予防講座 「骨粗しょう症」 午後2:00 ～3:30 ※要申込み	25 ホクホク 囲碁・将棋サロン 午後2:00 ～4:00 ※当日参加OK 8 月分 団体利用申請 受付開始
26 留学生と話そう ニィハオ中国語③ 午前10:30 ～11:40 ※受付終了 悠々囲碁教室⑥ 午後2:00 ～4:00 ※受付終了	27 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	28 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK ウォーキングの すすめ⑧ 午前10:30 ～12:00 ※受付終了	29 脳はつらつ教室 午前10:00 ～11:30 ※受付終了 熱中症対策講座 午後2:00～3:30 ※要申込み	30 脳トレ教室 午後1:30 ～3:00 ※当日参加ＯＫ		



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 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　：6月13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
お申込みください。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。