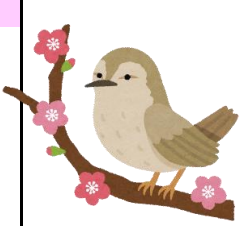


3月の予定 北新宿第二地域交流館

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事前にお申込みください。			1	2	3	4
			脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ・ のびのび体操⑧ 午後1:30～3:00 ※受付終了	じっくり ストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑨ 午前10:30～12:00 ※受付終了 快眠講座 午後2:00～3:30 ※受付終了	ゆったりヨガ⑦ 午前9:30～11:00 ※受付終了
5	6	7	8	9	10	11
床工事のため休館(終日) 5日(月)～7日(火)の3日間 (講座・お風呂もお休みです)			脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 ・ のびのび体操⑨ 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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ・ 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
12	13	14	15	16	17	18
日曜弦楽 コンサート 午後2:00～3:15 ※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	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 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⑩ 午後1:30～3:00 ※受付終了	じっくり ストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門(終) 午前10:30～12:00 ※受付終了 出張! 新宿歴史講座 午後2:00～3:30 ※要申込み	ゆったりヨガ⑧ 午前9:30～11:00 ※受付終了 ・ コーヒー焙煎 工場見学 午後1:20～3:30 ※要申込み
19	20	21	22	23	24	25
映画鑑賞会 「ハムレット」 午後1:30～ ※当日参加OK	※イキイキ体操 はお休みです。 イキイキ喫茶 午前11:00～12:00 ※当日参加OK		脳はつらつ教室(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了 のびのび体操⑪ 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 みんなで音楽交流会 午後3:30～4:30 ※要申込み	じっくり ストレッチ(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了	健やか体操(終) 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(終) 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
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	やっておこうこの 検査このワクチン 午前10:30～11:30 ※要申込み のびのび体操(終) 午後1:30～3:00 ※受付終了	脳トレ教室 午後1:30～3:00 ※当日参加OK		

高齢者マッサージサービス(有料)
 日程：3月13日(月) / 24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)。

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。

