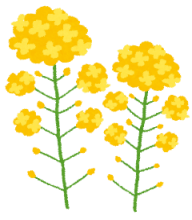
4 月の予定　北新宿第二地域交流館

「※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。

高齢者マッサージサービス（有料）
日　程　：4月14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)。

日	月 ゆ	火 ゆ	水 ゆ	木 ゆ	金 ゆ	土 ゆ
						1 
2 映画鑑賞会「タイタニックの最期」午後1:30～ ※当日参加OK	3 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	4 新宿歴史博物館見学ツアー 午前9:15～11:30 ※受付終了	5 のびのび体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	6 じっくりストレッチ① 午前10:00～11:30 ※受付終了	7 健やか体操① 午前10:00～11:30 ※受付終了	8 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
9 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	10 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	11 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	12 のびのび体操② 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	13 じっくりストレッチ② 午前10:00～11:30 ※受付終了	14 健やか体操② 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	15 
16 	17 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	18	19 のびのび体操③ 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	20 じっくりストレッチ③ 午前10:00～11:30 ※受付終了	21 健やか体操③ 午前10:00～11:30 ※受付終了 ハーモニカと歌おう 午後2:00～3:00 ※当日参加OK	22 6 月分団体利用申請受付開始 囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ※当日参加OK
23 ニイハオ中国語サロン 午前10:30～11:50 ※当日参加OK カラオケ開放 午後1:00～4:00 ※当日参加OK	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 カラオケ歌唱講座 午後2:00～4:00 ※当日参加OK	25 ワクワクぬり絵サロン 午前10:30～12:00 ※当日参加OK	26 のびのび体操④ 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	27 じっくりストレッチ④ 午前10:00～11:30 ※受付終了	28 健やか体操④ 午前10:00～11:30 ※受付終了 みんなでイキイキ体操 午後3:30～4:30 ※要申込み	29 
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。

