

2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 脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 のびのび体操⑤ 午後1:30～3:00 ※受付終了	2 じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	3 健やか体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑦ 午前10:30～12:00 ※受付終了 映画鑑賞会 「バラダイク婦人の恋」 午後1:30～ ※当日参加OK	4 脳トレ教室 午前10:00 ～11:30 ※当日参加OK
5	6	7	8	9	10	11
	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 のびのび体操⑥ 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 児童交流 毛糸で作る髪飾り 午後3:30～4:30 ※要申込み	じっくり ストレッチ⑥ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑥ 午前10:00～11:30 ※受付終了 スローエアロ ビック体験講座 午後2:00 ～3:00 ※要申込み	ゆったりヨガ④ 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
12	13	14	15	16	17	18
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	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 のびのび体操⑦ 午後1:30～3:00 ※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10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了 フランス語入門⑧ 午前10:30～12:00 ※受付終了 実践！ 花の生け方講座 午後1:30～3:00 ※要申込み	ゆったりヨガ⑤ 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
19	20	21	22	23	24	25
	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		脳はつらつ教室 午前10:00～11:30 ※受付終了 耳の聞こえと 補聴器の講座 午後1:30～3:30 ※要申込み ボランティアサロン 午後3:00～4:00 ※当日参加OK ※のびのび体操は お休みです。	じっくり ストレッチ⑧ 午前10:00 ～11:30 ※受付終了	健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了 かしこく使おう！ 介護保険と総合事業 午後2:00～3:00 ※要申込み ★利用者懇談会 午後3:15～4:15 ※当日参加OK	ゆったりヨガ⑥ 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 4月分 団体利用申請 受付開始
26	27	28				
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 ワクワク ぬり絵サロン 午前10:30 ～12:00 ※当日参加OK				

「※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。

高齢者マッサージサービス (有料)
日 程 : 2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
お申込みください。
料金は 30分 1,000円(お一人1時間まで)。

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。

