

10月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK		のびのび体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	じっくり ストレッチ① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK おしゃれな ミニ寄せ植え 午後2:00~3:30 ※受付終了しました。	脳トレ教室 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK
7	8	9	10	11	12	13
映画鑑賞会 「父ありき」 午後1:30~ ◎当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき 体操はお休み。 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	のびのび体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 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② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操② 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 高齢者マッサージ サービス 午後1:00~5:00 ☆要当日申込み	囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
14	15	16	17	18	19	20
きたさんまつり 午前11:00 ~午後1:30	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK 利用者懇談会 (喫茶内で開催11:20~12:00)		のびのび体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 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 児童交流ハロウィン 変身大作戦① 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	じっくり ストレッチ③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操③ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 初級 フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK 映画鑑賞会 「白昼の決闘」 午後1:30~ ◎当日参加OK	
21	22	23	24	25	26	27
健康ダンス① 午前10:30 ~11:30 ☆お申込み ください。 カラオケ開放 午後1:00 ~4:00 ◎当日参加OK	新宿いきいき体操 午前10:00~11:10 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎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	のびのび体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 エンディング ノート作り 午後2:00~3:30 ☆お申込みください。 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④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 児童交流ハロウィン 変身大作戦② 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	健やか体操④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 刺し子のラン チョンマット作り 午後1:30~2:30 ☆お申込みください。	12月分 団体利用申請 受付開始 囲碁・将棋サロン 午後1:00 ~5:00 ◎当日参加OK
28	29	30	31	北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！		
健康ダンス② 午前10:30 ~11:30 ☆お申込み ください。 毎日がラクになる 片づけ術 午後1:30~3:00 ☆お申込み ください。	イキイキ喫茶 午前11:10~12:00 ◎当日参加OK ※新宿いきいき 体操はお休み。 ロコモ予防講座 午後2:00~3:00 ☆お申込み下さい。		※のびのび体操は お休み。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK		「☆お申込みください」とある催しは事前のお申込みが必要です。詳しくはオモテ面をご覧ください。	

お風呂

交流の場としてご提供しています。
午後12:00~3:00
女性…月・水・金曜
男性…火・木・土曜
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。

高齢者マッサージサービス (有料)

日程：10月12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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

「◎当日参加OK」の催しはお申込みは不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側もしくはオモテ面の記事をご覧ください。

「※受付終了しました」とある催しは、お申込みの受付をすでに締め切りました。当日の参加はできません。