

5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
 <p>北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です!</p>		手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※のびのび体操 はお休みです。 映画鑑賞会 「アメリカ交響楽」 午後1:30~ ◎当日参加OK	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK ※じっくり ストレッチは お休みです。	ポッチャウィーク 午前10:00~11:30 ◎当日参加OK 初心者向け フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK ※健やか体操 はお休みです。 しょうぶ湯 (女性)	5月4日・5日は 菖蒲(しょうぶ)湯 を実施します。  しょうぶ湯 (男性)
6	7	8	9	10	11	12
	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 ★利用者懇談会 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	のびのび体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座① 午後1:00~3:00 ☆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⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 児童交流 お花紙で カーネーション作り 午後3:30~4:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑤ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 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
13	14	15	16	17	18	19
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10:00~11:00 ◎当日参加OK イキイキ喫茶 高総相出張相談 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	手話講座 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 ※のびのび体操 はお休みです。	※じっくり ストレッチは お休みです。	初心者向け フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK ※健やか体操 はお休みです。	
20	21	22	23	24	25	26
	新宿いきいき体操 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	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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 気軽に川柳講座② 午後1:00~3:00 ☆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⑥ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑥ 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	7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
27	28	29	30	31		
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	新宿いきいき体操 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		のびのび体操⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 神田川 ごみゼロ散歩 午後12:45集合 ~2:00 ◎当日参加OK	じっくり ストレッチ⑦ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	「☆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。 「◎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。	

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：5月7日(月) / 25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)。