

# 4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	7
	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	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操① 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「嵐が丘」 午後1:30~ ◎当日参加OK	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。 初心者向け フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	
8	9	10	11	12	13	14
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	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。 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
15	16	17	18	19	20	21
ハーモニカと歌おう♪ 午後2:00~3:00 ◎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	手話講座 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。	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	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。 初心者向け フランス語サロン 午前10:30~12:00 ◎当日参加OK	
22	23	24	25	26	27	28
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	のびのび体操④ 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④ 午前10:00~11:30 ※受付終了しました。 児童交流 みんなでイキイキ体操 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。 脳トレ教室 午後1:30~3:00 ◎当日参加OK	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
29	30	<p>北第二☆毎日体操は毎日 12:15~12:45開催です！</p> 				
	イキイキ喫茶 午前11:00~12:00 ◎当日参加OK  ※イキイキ体操は お休みです。					

**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。  
安全に留意してご利用ください。

**高齢者マッサージサービス (有料)**  
日程：4月2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：30分 1,000円(お一人1時間まで)。

「☆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。