

3月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
<p>高齢者マッサージサービス (有料) 日程：3月2日(金) / 21日(水) 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)。</p>			 <p>北第二☆毎日体操は毎日 12:15～12:45 開催です！</p>		じっくりストレッチ⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑧ 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 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	
4	5	6	7	8	9	10	
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	はじめての手話講座⑦ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「隠し砦の三悪人」 午後1:30～ ◎当日参加OK	じっくりストレッチ⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑨ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 陶芸教室② 午後2:00～4:00 ※受付終了しました。	囲碁・将棋サロン 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK	
11	12	13	14	15	16	17	
日曜弦楽コンサート 午後2:00～3:15 ◎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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 骨と関節の老化予防講座 午後2:00～3:00 ☆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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑩ 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 陶芸教室(終) 午後2:00～3:00 ※受付終了しました。		
18	19	20	21	22	23	24	
脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎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	はじめての手話講座⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	のびのび体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 おりかみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK 高齢者マッサージ 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	じっくりストレッチ⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 耳の間こえと補聴器講座 午後1:30～3:30 ☆お申込みください。	健やか体操⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	5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	
25	26	27	28	29	30	31	
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	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	手話講座 ファイブコグテスト 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 ピースアクセサリ講座 午前9:50～12:00 ☆お申込みください。 ボランティア ってなに？ 午後2:00～3:00 ☆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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 児童交流 ポッチャで遊ぼう! 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 認知症サポーター養成講座 午後2:00～3:30 ☆お申込みください。	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。

「◎当日参加OK」の催しはお申込み不要です。当日、直接お越しください。詳しくは右側と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。