

12月の予定 北新宿第二地域交流館

日	月	火	水	木	金	土	
高齢者マッサージサービス (有料) 日程：12月3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て お申込みください。 料金：30分 1,000円(お一人1時間まで)。		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。			 北第二☆ 毎日は 毎日 12:15～12:45 開催です！		1
2	3	4	5	6	7	8	
健康ダンス⑦ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	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 高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 ☆要当日申込み	もっと健康体操③ 午後1:00～1:45 ※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。	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。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 上手な薬との付き合い方～漢方編 午後2:00～3:30 受付:11月29日まで	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK	
9	10	11	12	13	14	15	
健康ダンス⑧ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	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⑩ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	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。 アロマ香る♪抗菌ハンドジェル作り 午前10:30～11:30 受付:11月29日まで 相続と財産管理の基礎知識 午後2:00～3:30 個別相談 午後3:40～5:00 受付:11月29日まで	2月分 団体利用申請 受付開始	
16	17	18	19	20	21	22	
健康ダンス⑨ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。	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	もっと健康体操④ 午後1:00～1:45 ※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。 おりがみ広場 ①午前10:30～11:30 ②午後2:00～3:00 ◎当日参加OK 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⑪ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 児童交流 紙ねん土工作 クリスマス飾り 午後3:30～4:30 ◎当日参加OK ☆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。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK おいしい紅茶を楽しむ 午後2:00～4:00 ◎当日参加OK ☆お申込みください。	脳トレ教室 午前10:00～11:30 ◎当日参加OK 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK	
23	24	25	26	27	28	29	
クリスマス音楽会 午後1:30～3:40 ◎当日参加OK	イキイキ喫茶 午前11:10～12:00 ◎当日参加OK ※いきいき体操はお休みです。 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(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会「烙印」 午後1:30～◎当日参加OK 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。	健やか体操(終) 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	年末年始 休館日	
30	31	「☆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。詳しくは右側またはオモテ面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。	
年末年始 休館日 12月29日～1月3日 新年は 1月4日(金)～開館							