

11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：11月5日(月) / 23日(金・祝) 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)。</p>				じっくり ストレッチ⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑤ 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	
4	5	6	7	8	9	10
健康ダンス③ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 秋のコンサート 午後2:00～3:00 ◎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 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① 午後1:00～1:45 ※受付10月29日まで	のびのび体操⑤ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 映画鑑賞会 「楽聖ショパン」 午後1:30～ ◎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。	尿漏れ・便秘を 予防する生活習慣 午前10:00～11:30 ※受付10月29日まで ※健やか体操は お休みです。 「ベリーダンス」 を一緒に楽しもう 午後1:30～2:30 ☆お申込みください。	囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK
11	12	13	14	15	16	17
健康ダンス④ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 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 めり絵サロン 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。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎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⑦ 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。 フランス語サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK 児童交流 みんなで 手作りカルタ 午後3:30～4:30 ☆お申込みください。	映画鑑賞会 「西部を駆ける恋」 午前10:00～ ◎当日参加OK
18	19	20	21	22	23	24
健康ダンス⑤ 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② 午後1:00～1:45 ※受付10月29日まで	のびのび体操⑦ 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⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。	健やか体操⑦ 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	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> 1月分 団体利用申請 受付開始 </div> 囲碁・将棋サロン 午後1:00～5:00 ◎当日参加OK
25	26	27	28	29	30	
健康ダンス⑥ 午前10:30～11:30 ※受付終了しました。 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 めり絵サロン 午前10:30～12:00 ◎当日参加OK	のびのび体操⑧ 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	コーラス体験会 午前10:30～12:00 ☆お申込みください。 ※じっくり ストレッチは お休みです。 脳トレ教室 午後1:30～3:00 ◎当日参加OK	健やか体操⑧ 午前10:00～11:30 ※受付終了しました。 歴史講座 鉄砲組 百人隊の活躍 午後2:00～3:00 ☆お申込みください。	



北第二☆毎日体操は毎日
12:15～12:45開催です

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。

「☆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。