北新宿第二地域交流館 区・館主催の催し

※北第二☆お昼体操はお休み。

クリスマスコンサート

午後1:30~2:30

北第二☆お凮体操

午後12:15~12:45

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

午後2:00~3:30

はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制

5 (日)

12 (日)

19 (日)

26 (日)

講座・催しの お申込みはお電話で。お早めに。

満員

X

X

満員

X

満員

 \times

 \times

満員

X

満員

X

 \times

満員

X

満員

 \times

 \times

満員

X

電話 03-5348-6751

7 (火)

14 (火)

21 (火)

28 (火)

初めての韓国語(初)

午前10:30~11:30

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

火・金 30分脳トレ

午後1:00~1:30

◇オンライン30分脳トレ

午後2:00~2:30

高齢者マッサージサービス

午後1:00~5:00

ぬり絵サロン

午前10:30~12:00

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

火・金 30分脳トレ

午後1:00~1:30

はじめての韓国語②

午前10:30~11:30

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

火・金 30分脳トレ

午後1:00~1:30

◇オンライン30分脳トレ

午後2:00~2:30

ぬり絵サロン

午前10:30~12:00

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

火・金 30分脳トレ

午後1:00~1:30

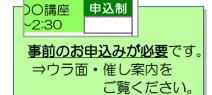
(zk) 2 (木) (金) **(十)** 4 ◇オンライン30分体操 Zoom 午前10:00~10:30 で受講 満員 北第二☆お昼体操 申込 北第二☆お昼体操 申认 ストレッチヨガ(金) 北第二☆お昼体操 申认 午後12:15~12:45 不要 午後12:15~12:45 不要 不要 午後12:00~12:45 X 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可 火・金 30分脳トレ 申込 不要 午後1:00~1:30 ボランティアサロン(雑巾) 申认 午後3:00~4:00 不要 8 (zk) 9 (木) 10 (金) 11 (土) 満員 申込制 申込制 トリム体操 申込制 ゆったり体操 映画観賞会 午前10:30~11:30 午前10:00~11:00 X 「ダコタ荒原」 午前10:00~ 北第二☆お昼体操 申认 申込 午後12:15~12:45 不要 不要 満員 北第二☆お屆体操 申込 ストレッチヨガ(金) 午後12:15~12:45 不要 午後12:00~12:45 申込 ◇ Zoomでも受講可 X 北第二☆お昼体操 申込 不要 不要 健康 わなげ開放 申込 申込 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~2:00 不要 クリスマスリース作り 申込制 午後1:00~1:30 不要 Zoom 午後1:30~3:30 で受講 ボランティアサロン(切手) 申込 不要 午後3:00~4:00 当日 予約 16 (木) 18 (+) 15 (水) 17 (金) ◇オンラインゆったり体操 Zoom 申込 おりがみ広場(午前) 申込 午前10:00~11:00 不要 午前10:30~11:30 不要 で受講 北第二☆お昼体操 申込 申込 午後12:15~12:45 不要 北第二☆お屆体操 申込 ストレッチヨガ(金) 満員 北第二☆お昼体操 申込 不要 申込制 午後12:15~12:45 不要 午後12:00~12:45 午後12:15~12:45 不要 スマートフォン体験会 X 午後1:00~4:00 ◇ Zoomでも受講可 申込 火・金 30分脳トレ 申込 不要 不要 午後1:00~1:30 おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00~3:00 不要 申込制 スマホ相談会 2 月分団体利用 午後2:00~4:00 ボランティアサロン(雑巾) 申込 申請受付開始 午後3:00~4:00 不要 22 (zk) 23 (木) 24 (金) 25 (土) 満員 申込制 トリム体操 申込制 ゆったり体操 午前10:30~11:30 午前10:00~11:00 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 満員 申込 北第二☆お昼体操 申込 ストレッチヨガ(金) 北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 午後12:00~12:45 X 午後12:15~12:45 不要 申込 健康 わなげ開放 申込 申込 火・金 30分脳トレ 不要 午後1:00~2:00 不要 映画観賞会 申込制 午後1:00~1:30 不要 申込制 Zoom ボランティアサロン(切手) 申込 「Shall we ダンス?」 スマホ相談会 午後3:00~4:00 午後2:00~ 午後2:00~4:00 不要 で受講 29 (zk) 30 (木) 31 (金) ※団体利用は載せていません。 申込 お問合せください。 不要

下記期間(年末年始)は休館します。 12月29日(水) ~ 1月3日(月) ※新年は 1月4日(火)から 開館します。

予定表の見方

北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45



○講座 申込 ~12:45 不要

6 (月)

13 (月)

20 (月)

27 (月)

申込制

申込

不要

申込

不要

申込

不要

新宿いきいき体操

①午前10:00~10:40

②午前11:00~11:40

ストレッチヨガ(月)

午後12:00~12:45

当日直接ご来館ください。 ※先着順で定員になる 場合があります。

満員

お申込みの受付を すでに締切りました。 当日の参加はできません。 Zoom で受講

申込

不要

申込

不要

オンライン(Zoom)でのみ 受講できます。くわしく はお問合せください。

- ◇ご来館の際は、マスク着用など、感染症対策を引き続きお願いします。
- ◇換気を目的に窓を常時開けているため、室温が低くなる場合があります。 ひざ掛け等の防寒具を各自ご持参ください。

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる

オンライン講座を一部引き続き開催します。

◇オンライン30分体操 12月3日(金) 午前 10:00 ~ 10:30

※オンラインでのみ受講可。

◇オンライン30分脳トレ 12月7日 • 21日(火) 午後 2:00 ~ 2:30

※オンラインでのみ受講可

◇オンラインゆったり体操 12月17日(金) 午前 10:00 ~ 11:00 ※オンラインでのみ受講可。

◇北第二☆お昼体操

毎週木曜日12:15~12:45 ※木曜日のみ、館で開催する 内容をオンラインで同時中継。

オンライン講座の参加方法

- ▼ご自身のスマホ、タブレット、 パソコンに「Zoom」を入れる。
- ▼お電話で当館にお申込み。受講に 必要な「ID」と「パスコード」 をお伝えします。(各講座共通)
- ▼開催当日、ID・パスコードを 入力して受講!

くわしくはお問合せください★

※インターネットの通信料金は 自己負担です。ご注意ください。

○講座) () 講座 ~10:30 ~11:00 \times