


講座・催しの
お申込みはお電話で。お早めに。
電話 03-5348-6751

			1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
			北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	◇オンライン30分体操 午前10:00~10:30 Zoomで受講 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
※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 申込制	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X	初めての韓国語(初) 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約	トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 クリスマスリース作り 午後1:30~3:30 申込制	ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	映画観賞会 「ダコタ荒原」 午前10:00~ 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 スマートフォン体験会 午後1:00~4:00 申込制 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	◇オンラインゆったり体操 午前10:00~11:00 Zoomで受講 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 2月分団体利用 申請受付開始
19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 はじめてのZoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X	はじめての韓国語② 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講	トリム体操 午前10:30~11:30 申込制 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「Shall we ダンス？」 午後2:00~ 申込制	ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 満員 X ②午前11:00~11:40 満員 X ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	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。			※団体利用は載せていません。 お問合せください。

予定表の見方

〇〇講座 申込制 ~2:30	〇〇講座 申込不要 ~12:45	〇〇講座 満員 ~11:00	〇〇講座 Zoom ~10:30 で受講
事前のお申込みが必要です。 ⇒ウラ面・催し案内を ご覧ください。	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。	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。	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。

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。
◇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。	◇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。

◇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。