

## 予定表の見方

※団体活動(サークル等)の  
予定は掲載していません。  
お問合せください。

〇〇講座 申込制  
~2:30  
事前のお申し込みが必要です。  
→ウラ面・催し案内を  
ご覧ください。

〇〇講座 申込  
~12:45 不要  
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。

〇〇講座 満員  
~11:00 X  
お申し込みの受付を  
すでに締め切りました。  
当日の参加はできません。

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45	新宿いきいき体操 若干名 ①午前10:00~10:40 △ ②午前11:00~11:40 △ ※若干名の追加募集です。 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 Zoom(ズーム)使い方講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 若干名 ①午前10:00~10:40 △ ②午前11:00~11:40 △ ※若干名の追加募集です。 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45 陶芸教室① 満員 X 午後2:00~4:00	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後1:30~2:00	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ◇新宿社協 交流会 Zoomで受講 管理栄養士による講話 午後2:00~3:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45	◇オンラインゆったり体操 Zoomで受講 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45	新宿いきいき体操 若干名 ①午前10:00~10:40 △ ②午前11:00~11:40 △ ※若干名の追加募集です。 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 ★利用者懇談会 申込不要 午後1:00~2:00 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後2:00~2:30	おりがみ広場(午前) 申込不要 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 おりがみ広場(午後) 申込不要 午後2:00~3:00 ボランティアサロン(雑巾) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 耳の聞こえと補聴器講座 申込制 午後1:30~3:00 ※若干名の追加募集です。	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 12月分団体利用 申請受付開始
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 Zoom(ズーム)使い方講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 若干名 ①午前10:00~10:40 △ ②午前11:00~11:40 △ ※若干名の追加募集です。 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	ぬり絵サロン 申込不要 午前10:30~12:00 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ Zoomで受講 午後1:30~2:00	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 申込不要 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 申込不要 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45	◇オンライン30分体操 Zoomで受講 午前10:00~10:30 ストレッチヨガ(金) 満員 X 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 申込不要 午後1:00~1:30	北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
31 (日)						

北第二☆お昼体操 申込不要  
午後12:15~12:45

※開催予定の催しも、**急きよ中止する場合があります。**  
最新の状況は、**電話** または  
**ホームページの「おしらせ」**  
**欄**でご確認ください。

### 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。

新宿区社会福祉協議会  
地域見守り協力員 交流会  
「住み慣れた地域で安心して  
生活を続けるための食事と生活」  
10月13日(水)午後 2:00~3:00  
管理栄養士さんによるお話です★  
※オンラインでのみ受講できます。



オンラインゆったり体操  
10月15日(金) 10:00~  
※オンラインでのみ受講できます。



北第二☆お昼体操  
毎週木曜日 12:15~  
※木曜日のみ、館で開催する内容を  
同時にオンラインでもお届けします。

受講のしかた  
▼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し込み。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。