

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
※今月の予定表について 1日～5日は掲載を 省略しています。	高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00 当日 予約				
館を会場とする催し・講座は、9月12日(日)まで中止します。 ※中止期間は延長する場合があります。 ※マッサージサービスは予定通り開催します。					
12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
	新宿いきいき体操 満員 ①午前10:00～10:40 × ②午前11:00～11:40 × ストレッチヨガ(月) 満員 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	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 ストレッチヨガ(金) 満員 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
19 (日)	20 (月) 敬老の日	21 (火)	22 (水)	23 (木) 秋分の日	24 (金)
北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15～12:45	ストレッチヨガ(月) 満員 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 高齢者マッサージサービス 当日 予約 午後1:00～5:00	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 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		ゆったり体操 満員 午前10:00～11:00 × ストレッチヨガ(金) 満員 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
26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
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 満員 ①午前10:00～10:40 × ②午前11:00～11:40 × ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00～12:45 × 陶芸教室① 満員 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	北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15～12:45	北第二☆お昼体操 申込 不要 午後12:15～12:45	新宿区高齢者マッサージサービス(有料) 今月の日程：9月7日(火) / 21日(火) 実施：午後 1:00～5:00 受付：当日午前 9:00～ 電話・FAX・当館窓口にて予約受付。先着順。 30分 1,000円(お一人1時間まで) ※施術時間の内、5分程度を消毒作業にあてます。 ※感染予防のため、シーツ、まくら、タオルケットは使用できません。 大きめのタオル数枚と、まくらの代用になるものをご持参ください。

自宅で参加するオンラインの催し

Zoom(ズーム)アプリを利用して、北新宿第二地域交流館の

オンライン講座に参加しよう!



講師 (当館)



インターネット
の通信



みなさん
(ご自宅)

ご自宅でパソコン、スマホ、タブレットを
使って受講。



顔を見て、
お話ししながら
参加できます。

当館にお申込みください。⇒詳しいご案内と
「ミーティングID」と「パスコード」をお伝えします。

窓口で、より詳しい操作案内の冊子をお渡ししています。

■ 受講にあたっての注意 ■

- ・受講は当館のご利用登録のある方が対象です。登録・更新がまだの方は当館窓口にてお手続きください。
- ・講座の参加費は無料ですが、電話・インターネット回線等の通信料がかかります。スマホやタブレットの場合は、Wi-Fi(ワイファイ)環境下での受講をお奨めします。詳しくはお問合せください。

北新宿第二地域交流館 オンライン講座予定表 9月前半

日	月	火	水	木	金	土
8月 29日	8月 30日	8月 31日	9月 1日	2日	3日	4日
	ストレッチ ヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	30分体操 (午前10時半～ 11時)		スロー エアロビック ※下の記事参照	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	ストレッチ ヨガ (正午～12時45分)	脳トレ教室 (午後1時～1時半)	トリム体操 (午前10時半～ 11時半)		ゆったり体操 (午前10時～11時)	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
Zoom復習講座 (午後2時～3時)	未定	未定	未定	未定	ゆったり体操 (午前10時～11時)	未定

※注意：こちらの受講はオンラインのみです。開催日時に来館しても受講はできません。

敬老月間 Zoomでつながろう100人体操

スローエアロビック

9月3日(金)午前10時30分～11時15分

※こちらの講座は他の講座とIDが異なります。お問合せください。

音楽に合わせて♪
運動しましょう!