

予定表の見方

〇〇講座 申込制
~2:30
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。

〇〇講座 申込不要
~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。

〇〇講座 満員
~11:00 X
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。

〇〇講座 Zoom
~10:30 で受講
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。

1 (土) 元日
休館日

2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
1月1日(土)~3日(月)は休館します。 電話・FAXの受付も休止します。 新年は1月4日(火)から開館します。		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 ◇オンライン新春交流会 Zoomで受講 午後2:00~2:30 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 ◇Zoomでも受講可	◇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
9 (日)	10 (月) 成人の日	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 	※新宿いきいき体操はお休み 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	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 ◇Zoomでも受講可	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ◇Zoomでも受講可 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	映画観賞会 申込制 「お茶漬の味」 午前10:00~ 北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45
16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 申込制 ①午前10:00~10:40 若干名 募集中 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 満員 X 午後12:00~12:45	はじめての韓国語 満員 X 午前10:30~11:30 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2:00~2:30 高齢者マッサージサービス 当日予約 午後1:00~5:00	スローエアロ 申込制 午前10:30~11:30 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 ポッチャ 申込制 午後1:00~2:00 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 ◇Zoomでも受講可 ポッチャ 申込制 午後1:00~2:00	◇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 3月分団体利用 申請受付開始
23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 申込制 ①午前10:00~10:40 若干名 募集中 ②午前11:00~11:40 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	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 ◇Zoomでも受講可 映画観賞会 申込制 「アラバマ物語」 午後2:00~	ゆったり体操 満員 X 午前10:00~11:00 ◇Zoomでも受講可 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	アロマスプレー作り 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

30 (日)	31 (月)
北第二☆お昼体操 申込不要 午後12:15~12:45 はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制 午後2:00~3:30	※新宿いきいき体操はお休み ※ストレッチヨガはお休み



ツバキの花 (19日/おりがみ広場)

◇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 開催中!

- ◇オンライン30分脳トレ 1月18日(火)午後2:00~2:30
- ◇オンライン新春交流会 1月4日(火)午後2:00~2:30 Zoom(ズーム)の練習や Zoomを使って書初めなど★
- ◇オンライン30分体操 1月7日(金) 午前10:00~10:30
- ◇ゆったり体操 1月14・21・28日(金) 午前10:00~11:00 ※14・28日は館で開催する内容を同時中継
- ◇北第二☆お昼体操 ※同時中継 毎週木曜日12:15~12:45

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。
- ▼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。

※団体利用は載せていません。お問合せください。