	4 (0)	0 () ()		A / + \	5 (A)	C (±)
北新宿第二地域交流館	1 (月)	2 (火)	3 (水) 文化の日	4 (木)	5 (金)	6 (土)
区・館主催の催し	新宿いきいき体操 満員 ①午前10:00~10:40 ×				◇オンライン30分体操 Zoom 午前10:00~10:30 で受講	
区は工作が任	②午前11:00~11:40 ×				16010000 10000 00000 000000000000000000	
	ストレッチヨガ(月) 満員	北第二☆お昼体操 申込	北第二☆お昼体操 申込	北第二☆お昼体操 申込	ストレッチヨガ(金) 満員	北第二☆お昼体操 申込
	午後12:00~12:45	午後12:15~12:45 不要	午後12:15~12:45 不要	午後12:15~12:45 不要	午後12:00~12:45	午後12:15~12:45 不要
_		火・金 30分脳トレ 申込		◇ Zoomでも受講可	火・金 30分脳トレ 申込	
2021 年	陶芸教室② 満員 午後2:00~4:00 ×	午後1:00~1:30 不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoom	ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要		午後1:00~1:30 不要	
	午後2:00~4:00 ×	◆オフノ1 フ30万脳ドレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講	十岁3.00/~4.00 小安			
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (zk)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
· (<u> </u>	新宿いきいき体操 満員	ぬり絵サロン 申込	トリム体操申込制		ゆったり体操 満員	,
	①午前10:00~10:40	午前10:30~12:00 不要	午前10:30~11:30		午前10:00~11:00	
	②午前11:00~11:40 X	11/25-1-1/27/142	WATER A 40 TO 14 TO 15 T	W. 65 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -		
北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 X	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
	1度12.00 12.40	火・金 30分脳トレ 申込	健康わなげ開放申込	→ Zoomでも受講可	火・金 30分脳トレ 申込	
Zoom(ズーム)練習会 申込制		午後1:00~1:30 不要	午後1:00~2:00 不要	,	午後1:00~1:30 不要	
※経験者/前回参加者向け △		高齢者マッサージサービス 当日	ボランティアサロン(切手) 申込	映画観賞会 申込制		
午後2:00~3:30		午後1:00~5:00 予約	午後3:00~4:00 不要	「シャレード」 午後2:00~		
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (zk)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
14 (0)	新宿いきいき体操 満員	はじめての韓国語講座 申込制	おりがみ広場(午前) 申込	10 (7)	◇オンラインゆったり体操 Zoom	映画観賞会 申込制
	①午前10:00~10:40 ×	午前10:30~11:30	午前10:30~11:30 不要		午前10:00~11:00 で受講	「西部を駆ける恋」
※北第二☆お昼体操はお休み。	②午前11:00~11:40 X					午前10:00~
#	ストレッチヨガ(月) 満員 午後12:00~12:45 ×	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	ストレッチヨガ(金) 満員 午後12:00~12:45 X	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
ポップスコンサート 申込制 午後2:00~3:00	午後12:00~12:45 X	火・金 30分脳トレ 申込	おりがみ広場(午後) 申込	一一後12.15~12.45 小安	年後12:00~12:45 × 火・金 30分脳トレ 申込	十後12.15~12.45 小安
1 22.00	-	午後1:00~1:30 不要	午後2:00~3:00 不要	V 20011 C 0244 9	午後1:00~1:30 不要	
		◇オンライン30分脳トレ Zoom	ボランティアサロン(雑巾) 申込		スマホ相談会 申込制	
		午後2:00~2:30 で受講	午後3:00~4:00 不要		午後2:00~4:00	
21 (日)	22 (月)	23 (火) 勤労感謝の日	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
ZI (□)	∠∠ \月 / 新宿いきいき体操 満員	23 (火) 割分感謝の日 ぬり絵サロン 申込	トリム体操中込制	20 (M)	∠O (並) ゆったり体操 満員	<u> </u>
	(1)年前10:00~10:40 × (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	年前10:30~12:00 不要	午前10:30~11:30		年前10:00~11:00 ×	
	②午前11:00~11:40 X					
北第二☆お昼体操 申込	ストレッチョガ(月) 満員	北第二☆お昼体操 申込	北第二☆お昼体操 申込	北第二☆お昼体操 申込	ストレッチヨガ(金) 満員	北第二☆お昼体操 申込
午後12:15~12:45 不要	午後12:00~12:45	午後12:15~12:45 不要	午後12:15~12:45 不要	午後12:15~12:45 不要	午後12:00~12:45 🗙	午後12:15~12:45 不要
		火・金 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要	健康 わなげ開放 申込 午後1:00~2:00 不要	◇ Zoomでも受講可	火・金 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要	1 月分団体利用
		高齢者マッサージサービス 当日	ボランティアサロン(切手) 申込	免疫力アップ!漢方講座 申込制	スマホ相談会申込制	申請受付開始
		午後1:00~5:00 予約	午後3:00~4:00 不要	午後2:00~3:00	午後2:00~4:00	
00 (5)	 00 (B)	00 (11)				
28 (日)	29 (月)	30 (火)	予定表の見方			※団体利用は載せていません。
	※新宿いきいき体操はお休み。 ※ストレッチヨガはお休み。		J. KERVITEI J			
	小人「レンノコ/川の切(れの))		一一一			○議座 Zoom

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。

)〇講座 申込制

事前のお申込みが必要です。

ご覧ください。

⇒ウラ面・催し案内を

講座・催しの参加には、一部を除き お申込みが必要です!

申込

不要

申込制

陶芸教室(終)

午後2:00~3:00

お申込みのご案内は



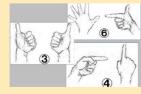
北第二☆お昼体操

午後12:15~12:45

はじめての

Zoom(ズーム)講座

午後2:00~3:30



満員

オンライン30分脳トレ 11月2日・16日(火) 午後 2:00 ~ 2:30 ※オンラインでのみ受講可。



申込

不要

申込

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分体操 11月5日(金) 午前 10:00 ~ 10:30 ※オンラインでのみ受講可



~12:45 不要

当日直接ご来館ください。

場合があります。

※先着順で定員になる

オンラインゆったり体操 11月19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。

つ〇講座 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。

 \times

~11:00

-DO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。

▼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。