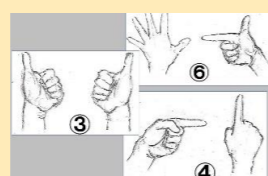


1 (月)	2 (火)	3 (水) 文化の日	4 (木)	5 (金)	6 (土)
新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 陶芸教室② 午後2:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可	◇オンライン30分体操 午前10:00~10:30 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 Zoom(ズーム)練習会 ※経験者/前回参加者向け 午後2:00~3:30	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00	トリム体操 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「シャレード」 午後2:00~	ゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
※北第二☆お昼体操はお休み。 ポップスコンサート 午後2:00~3:00	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45	はじめての韓国語講座 午前10:30~11:30 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分脳トレ 午後2:00~2:30	おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可	◇オンラインゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 スマホ相談会 午後2:00~4:00
21 (日)	22 (月)	23 (火) 勤労感謝の日	24 (水)	25 (木)	26 (金)
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	新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 陶芸教室(終) 午後2:00~3:00	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 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 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00	トリム体操 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 健康 わなげ開放 午後1:00~2:00 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00	北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも受講可 免疫力アップ! 漢方講座 午後2:00~3:00	ゆったり体操 午前10:00~11:00 ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 スマホ相談会 午後2:00~4:00
28 (日)	29 (月)	30 (火)	<h2>予定表の見方</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 申込制 ~2:30</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffe0ff;"> <p>〇〇講座 申込 ~12:45 不要</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 満員 ~11:00 X</p> <p>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。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0ffe0;"> <p>〇〇講座 Zoom ~10:30 で受講</p> <p>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。</p> </div> </div> <p>※団体利用は載せていません。</p>		
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	※新宿いきいき体操はお休み。 ※ストレッチヨガはお休み。	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			

講座・催しの参加には、一部を除き
お申込みが必要です!

お申込みのご案内は
オモテページ

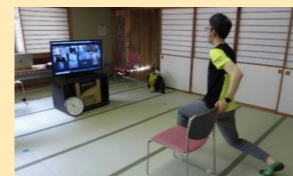
Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる オンライン講座 を一部引き続き開催します。



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。



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。



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。

- ▼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。