

<b>1 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>2 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>3 (火) 憲法記念日</b> ※はじめての韓国語はお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講	<b>4 (水) みどりの日</b> スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>5 (木) こどもの日</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座① 午後2:00~3:00 <b>申込制</b>	<b>6 (金)</b> ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b>	<b>7 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>8 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>9 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>10 (火)</b> めり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	<b>11 (水)</b> トリム体操 午前10:30~11:30 <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>12 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 「征服されざる人々」 午後2:00~ <b>申込制</b>	<b>13 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b>	<b>14 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>15 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 Zoom(ズーム)使い方講座 午後2:00~3:30 <b>申込制</b>	<b>16 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>17 (火)</b> はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 ◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 <b>当日予約</b>	<b>18 (水)</b> スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ポッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要 おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要 ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>19 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座② 午後2:00~3:00 <b>申込制</b>	<b>20 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b> スマホ相談会 午後2:00~4:00 <b>申込制</b>	<b>21 (土)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	
<b>22 (日)</b> ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 <b>当日予約</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>23 (月)</b> 新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 	<b>24 (火)</b> めり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	<b>25 (水)</b> トリム体操 午前10:30~11:30 <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要 ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要	<b>26 (木)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	<b>27 (金)</b> ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 <b>当日予約</b> スマホ相談会 午後2:00~4:00 <b>申込制</b>	<b>28 (土)</b> 映画観賞会 「アニーよ銃をとれ」 午前10:00~ <b>申込制</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 7月分団体利用 申請受付開始	
<b>29 (日)</b> ※ストレッチヨガはお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>30 (月)</b> ※新宿いきいき体操はお休み。 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要	<b>31 (火)</b> 北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要 高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 <b>当日予約</b>	<b>北新宿第二地域交流館 区・館主催の催し</b> <b>5月</b> 2022年 ※団体利用は載せていません。お問合せください。			<b>Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる オンライン講座 を開催しています。</b> ◇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。 ◇オンライン30分脳トレ 4月5日・19日(火) 午後2:00~2:30 ※オンラインでのみ受講可。 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。	<b>オンライン講座の参加方法</b> ▼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！

## 予定表の見方

〇〇講座 申込制 当日予約  
 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  
 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  
 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。

〇〇講座 Zoom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。

