



◆「ポッチャ開放」を  
今月から開催します！  
第1・3水曜日午後1時

2022年

2月

<p>6 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制</p>	<p>7 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>8 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p> <p>高齢者マッサージサービス 午後1:00~5:00 当日予約</p>	<p>9 (水)</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>10 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>リサイクル講座 午後2:00~3:30 申込制</p> <p>紙バックで作るお花のブーケ</p>	<p>11 (金) 建国記念の日</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p>	<p>12 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>13 (日)</p> <p>※北第二☆昼体操はお休みです。</p> <p>津軽三味線 コンサート 午後2:00~3:00 申込制</p>	<p>14 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>15 (火)</p> <p>はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00~2:30 Zoomで受講</p>	<p>16 (水)</p> <p>スローエアロビック 午前10:30~11:30 満員 X</p> <p>おりがみ広場(午前) 午前10:30~11:30 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>ポッチャ 開放 New! 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 午後2:00~3:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>17 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 午後1:30~2:30 申込制</p> <p>おりがみ広場 平易なおひなさまです！</p>	<p>18 (金)</p> <p>◇オンラインゆったり体操 午前10:00~11:00 Zoomで受講</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>19 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p>
<p>20 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>はじめての Zoom(ズーム)講座 午後2:00~3:30 申込制</p>	<p>21 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>22 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p>	<p>23 (水) 天皇誕生日</p> <p>トリム体操 午前10:30~11:30 申込制</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 午後3:00~4:00 申込不要</p>	<p>24 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>認知症サポーター養成講座 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>25 (金)</p> <p>ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X</p> <p>◇ Zoomでも受講可</p> <p>ストレッチヨガ(金) 午後12:00~12:45 満員 X</p> <p>火・金 30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要</p> <p>スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制</p>	<p>26 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>4月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>27 (日)</p> <p>北第二☆お昼体操 午後12:15~12:45 申込不要</p> <p>映画観賞会 「百万長者と結婚する方法」 午後2:00~ 申込制</p>	<p>28 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 ①午前10:00~10:40 ②午前11:00~11:40 満員 X</p> <p>ストレッチヨガ(月) 午後12:00~12:45 満員 X</p>	<p>予定表の見方</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>※団体利用は載せていません。お問合せください。</p>				

新宿区高齢者マッサージサービス (有料)  
今月の日程：2月8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 を開催しています。

◇オンライン30分体操 2月4日(金) 午前 10:00 ~ 10:30 ※オンラインでのみ受講可。

◇オンライン30分脳トレ 2月 1日・15日(火) 午後 2:00 ~ 2:30 ※オンラインでのみ受講可。

◇オンラインゆったり体操 2月11日・18日・25日(金) 午前 10:00 ~ 11:00 ※18日はオンラインのみ。

◇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。  
▼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。