

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講	スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要 打ち水大作戦 申込 午後3:00~3:20 不要 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X	ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木) 山の日	12 (金)
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	めり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要 親しむ中国語 満員 午後2:00~3:00 X 打ち水大作戦 申込 午後3:00~3:20 不要 ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	※はじめての韓国語は休み。 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 ◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講	スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X おりがみ広場(午前) 申込 午前10:30~11:30 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要 おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00~3:00 不要 打ち水大作戦 申込 午後3:00~3:20 不要 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X	ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 早口言葉・音読脳トレ 申込 午後12:45~1:05 不要	新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	めり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要 高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約	トリム体操 申込制 午前10:30~11:30 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要 親しむ中国語 満員 午後2:00~3:00 X ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可 映画観賞会 申込制 「グレン・ミラー物語」 午後2:00~	ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約 スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)		
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要	※新宿いきいき体操は休み。 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 30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要		

予定表
の見方

○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。	○講座 申込 ~12:45 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。	○講座 満員 ~11:00 X 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。	○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。
--	---	--	---

Zoom(ズーム)を用いた
オンライン講座
を開催しています。

◇オンライン30分脳トレ
8月2日・16日(火)
午後2:00~2:30
※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。

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。