	4 /日\		0 (11)		(-14)		A (+)	ı	F (A)		(土)	
北新宿第二地域交流館	1 (月)		2 (火)	\## D	3 (zk)		4 (木)		5 (金)		6 (土)	
区・館主催の催し		満員	はじめての韓国語 午前10:30~11:30	満員	スローエアロビック 午前10:30~11:30	満員		4.73	ストレッチヨガ(金)	当日		
		込 要		申込 不要	午後12:15~12:45	中込 不要	午後12:15~12:45	中込不要	午前11:30~12:15	עאַכר ע	北第二☆お昼体操 午後12:15〜12:45	申込 不要
	十後12.13~12.43	`女	30分脳トレ	申込	午後1:00~2:30	中込 不要	♦ Zoomでも					
2022 年 月				不要 Zoom		申込 不要	超初級 英語講座 午後2:00~3:00	満員				
※団体利用は載せていません。 お問合せください。				ZOOIII で受講	ボランティアサロン(雑巾)	申込不要	1 及2.00 3.00					
7 (日)	8 (月)		9 (火)		10 (7k)	1 🗴	11 (木) 山の日		12 (金)		13 (土)	
(2)	11 22 1	満員	- 1. 1.	申込		申込制	11 (7) 232		ゆったり体操	満員	映画観賞会	申込制
		X		不要	午前10:30~11:30				午前10:00~11:00	X	「牧場荒し」	
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約		. \7		ф У З		申込 不要		申込 不要	フリー・イコギ(合)	W.C.	午前10:00~	
午前11:00~11:45 予約		要		申込 不要		申込	午後12:15~12:45 ◇ Zoomでも		ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15	当日	 北第二☆お昼体操	申込
北第二☆お昼体操 申込	1 12 13 12 13			申込		不要	V 20011 C C		10311100 12:10	2 11.2	午後12:15~12:45	不要
午後12:15~12:45 不要				不要	親しむ中国語 午後2:00~3:00	満員						
						申込						
						不要						
					午後3:00~4:00	申込 不要						
14 (🖯)	15 (月)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	\# O	20 (土)	
		満員 ×	※はじめての韓国語は休み。		スローエアロビック 午前10:30~11:30	満員			ゆったり体操 午前10:00~11:00	満員		
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	北第二☆お昼体操 ほ	申込		申込 不要		申込 不要	ストレッチヨガ(金)		 北第二☆お昼体操	申込
		要	午後12:15~12:45	不要	北第二☆お昼体操	申込不要	♦ Zoomでも		午前11:30~12:15	当日予約	1	不要
北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要			午後1:00~1:30	申込 不要	ボッチャ 開放	+ 本 中込 不要	超初級 英語講座 午後2:00~3:00	満員	スマホ相談会	申込制		
				Zoom で受講		申込	十仮2.00~3.00	X	午後2:00~4:00			
						不要						
						申込 不要						
					ボランティアサロン(雑巾)	申込						
21 (日)	22 (月)		23 (火)		午後3:00~4:00	不要	25 (木)		26 (金)		27 (土)	
Z \U/		満員	** **	申込		申込制	20 (/1)	-	ゆったり体操	 満員		
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約		X		不要	午前10:30~11:30	申込	北第二☆お昼体操	申込	午前10:00~11:00	X		
北第二☆お昼体操 申込		込		申込		不要		不要	ストレッチヨガ(金)	当日	 北第二☆お昼体操	申込
午後12:15~12:45 不要		要	午後12:15~12:45	不要		申込	♦ Zoomでも	ち受講可	午前11:30~12:15	予約	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				申込 不要	午後1:00~2:00 親しむ中国語	不要 満員	映画観賞会	申込制	スマホ相談会	申込制	 10 月分団体利用	
1 & 12.40 - 1.00 1 Y			高齢者マッサージサービス		税し5円国語 午後2:00~3:00		映画観景云 「グレン・ミラー物語」	中区间	スマル性設立 午後2:00~4:00	中区则	申請受付開始	
			午後1:00~5:00	予約	ボランティアサロン(切手)	申込	午後2:00~				, 502/10/0/0	
00 (5)	1 00 (E)		00 (11)			不要						
28 (日)	29 (月)		30 (火)		31 (水)			Zoom	(ズーム)を用いた	オン	ノライン講座の参加方法	
ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約	※新宿いきいき体操は休み。							オン	ライン講座		ご自身のスマホ、タブレッ	y - ,
北第二☆お昼体操 申込		込		申込		申込			開催しています。		パソコンに「Zoom」を入	
午後12:15~12:45 不要		要	午後12:15~12:45	不要		不要			ライン30分脳トレ		お電話で当館にお申込み。	
				申込 不要					2日・16日(火)		必要な「ID」と「パスコ	
			1度1.00~1.30	1.女					2:00 - 0:00		きお伝えします。(各講座)	

予定表 の見方

〇講座 申込制 ~2:30

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。

DO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。

)〇講座 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。

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。

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。

- 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。