

|   |   |  |  |   |   |  |
|---|---|--|--|---|---|--|
|   |   | 1 (火)<br>はじめての韓国語 満員<br>午前10:30~11:30 X<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>30分脳トレ 申込<br>午後1:00~1:30 不要<br>◇オンライン30分脳トレ Zoom<br>午後2:00~2:30 で受講  | 2 (水)<br>スローエアロビック 満員<br>午前10:30~11:30 X<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>ポッチャ 開放 申込<br>午後1:00~2:30 不要<br>ボランティアサロン(雑巾) 申込<br>午後3:00~4:00 不要  | 3 (木)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>※Zoomでの配信はお休みします。                                 | 4 (金)<br>※オンライン体操はお休みです。<br>ストレッチヨガ(金) 満員<br>午後12:00~12:45 X  | 5 (土)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要                       |
| 6 (日)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要  | 7 (月)<br>新宿いきいき体操 満員<br>①午前10:00~10:40 X<br>②午前11:00~11:40 X<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X                                    | 8 (火)<br>ぬり絵サロン 申込<br>午前10:30~12:00 不要<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>30分脳トレ 申込<br>午後1:00~1:30 不要<br>高齢者マッサージサービス 当日<br>午後1:00~5:00 予約      | 9 (水)<br>トリム体操 申込制<br>午前10:30~11:30<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>健康 わなげ 開放 申込<br>午後1:00~2:00 不要<br>ボランティアサロン(切手) 申込<br>午後3:00~4:00 不要   | 10 (木)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>◇ Zoomでも受講可<br>フレイル予防講座 栄養編 満員<br>午後2:00~3:30 X  | 11 (金)<br>ゆったり体操 満員<br>午前10:00~11:00 X<br>※Zoomでの配信はお休みします。<br>ストレッチヨガ(金) 満員<br>午後12:00~12:45 X   | 12 (土)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要                      |
| 13 (日)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br> | 14 (月)<br>新宿いきいき体操 満員<br>①午前10:00~10:40 X<br>②午前11:00~11:40 X<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X                                   | 15 (火)<br>はじめての韓国語 満員<br>午前10:30~11:30 X<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>30分脳トレ 申込<br>午後1:00~1:30 不要<br>◇オンライン30分脳トレ Zoom<br>午後2:00~2:30 で受講 | 16 (水)<br>スローエアロビック 満員<br>午前10:30~11:30 X<br>おりがみ広場(午前) 申込<br>午前10:30~11:30 不要<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>ポッチャ 開放 申込<br>午後1:00~2:30 不要<br>おりがみ広場(午後) 申込<br>午後2:00~3:00 不要<br>ボランティアサロン(雑巾) 申込<br>午後3:00~4:00 不要 | 17 (木)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>◇ Zoomでも受講可<br>映画観賞会 申込制<br>「カンサス騎兵隊」<br>午後2:00~ | 18 (金)<br>※オンライン体操はお休みです。<br>ストレッチヨガ(金) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>スマホ相談会 申込制<br>午後2:00~4:00  | 19 (土)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要                      |
| 20 (日)<br>※北第二☆お昼体操はお休みです。<br>春の弦楽コンサート 申込制<br>午後2:00~3:15  | 21 (月) 春分の日<br>※新宿いきいき体操はお休みです。<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X   | 22 (火)<br>ぬり絵サロン 申込<br>午前10:30~12:00 不要<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>30分脳トレ 申込<br>午後1:00~1:30 不要<br>高齢者マッサージサービス 当日<br>午後1:00~5:00 予約     | 23 (水)<br>トリム体操 申込制<br>午前10:30~11:30<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>健康 わなげ 開放 申込<br>午後1:00~2:00 不要<br>ボランティアサロン(切手) 申込<br>午後3:00~4:00 不要  | 24 (木)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>◇ Zoomでも受講可<br>フレイル予防講座 運動編 申込制<br>午後2:00~3:30   | 25 (金)<br>ゆったり体操(終) 満員<br>午前10:00~11:00 X<br>◇ Zoomでも受講可<br>ストレッチヨガ(金) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>スマホ相談会 申込制<br>午後2:00~4:00   | 26 (土)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>5月分団体利用<br>申請受付開始 |
| 27 (日)<br>映画観賞会 申込制<br>「武器よさらば」<br>午後10:00~<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>はじめてのZoom(ズーム)講座 申込制<br>午後2:00~3:00           | 28 (月)<br>新宿いきいき体操 満員<br>①午前10:00~10:40 X<br>②午前11:00~11:40 X<br>ストレッチヨガ(月) 満員<br>午後12:00~12:45 X<br>おしゃれなミニ寄せ植え 申込制<br>午後2:00~3:30 | 29 (火)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>30分脳トレ 申込<br>午後1:00~1:30 不要   | 30 (水)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要  | 31 (木)<br>北第二☆お昼体操 申込<br>午後12:15~12:45 不要<br>◇ Zoomでも受講可                                      | Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる<br>オンライン講座 3月の予定<br>◇オンライン30分脳トレ 3月1日・15日(火) 午後2:00~2:30 ※オンラインでのみ受講可。<br>◇北第二☆お昼体操 毎週木曜日(3日を除く) 12:15~12:45 ※館で開催する体操をオンラインで同時中継。<br>◇オンラインゆったり体操 3月25日(金) 午前10:00~11:00 ※オンラインでのみ受講可。対面での講座は満員です。<br>オンライン講座の参加方法<br>▼ご自身のスマホ、タブレット、パソコンに「Zoom」を入れる。<br>▼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)<br>▼開催当日、ID・パスコードを入力して受講!<br>くわしくはお問合せください★<br>※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。 |  |

予定表の見方

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。

〇〇講座 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。

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。



16日 おりがみ広場  
「花の小皿」

Zoom(ズーム)を用いてご自宅で受けられる  
オンライン講座 3月の予定

◇オンライン30分脳トレ 3月1日・15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(3日を除く) 12:15~12:45 ※館で開催する体操をオンラインで同時中継。  
◇オンラインゆったり体操 3月25日(金) 午前10:00~11:00 ※オンラインでのみ受講可。対面での講座は満員です。

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。  
▼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。