

※団体利用は載せていません。お問合せください。



談話室から見える緑が鮮やかです。

<p>1 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p>2 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p>	<p>3 (金)</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p>	<p>4 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>			
<p>5 (日)</p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>6 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>7 (火)</p> <p>はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講</p> <p>「親しむ中国語」講座 申込制 午後2:00~3:00</p>	<p>8 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30~11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p>9 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>映画観賞会 申込制 「女群西部へ！」 午後2:00~</p>	<p>10 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p>	<p>11 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>
<p>12 (日)</p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>Zoom(ズーム)使い方講座 申込制 午後2:00~3:30</p>	<p>13 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>熱中症予防のお話 申込 午後11:00~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>14 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p>	<p>15 (水)</p> <p>スローエアロビック 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>おりがみ広場(午前) 申込 午前10:30~11:30 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>ポッチャ 開放 申込 午後1:00~2:30 不要</p> <p>おりがみ広場(午後) 申込 午後2:00~3:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p>16 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X</p>	<p>17 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>18 (土)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>
<p>お昼体操に参加して運動習慣をつけましょう！</p>						
<p>19 (日)</p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>20 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>21 (火)</p> <p>はじめての韓国語 満員 午前10:30~11:30 X</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>◇オンライン30分脳トレ Zoom 午後2:00~2:30 で受講</p>	<p>22 (水)</p> <p>トリム体操 申込制 午前10:30~11:30</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>健康 わなげ 開放 申込 午後1:00~2:00 不要</p> <p>ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00~4:00 不要</p>	<p>23 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p> <p>超初級 英語講座 満員 午後2:00~3:00 X</p>	<p>24 (金)</p> <p>ゆったり体操 満員 午前10:00~11:00 X</p> <p>ストレッチヨガ(金) 当日 午前11:30~12:15 予約</p> <p>スマホ相談会 申込制 午後2:00~4:00</p>	<p>25 (土)</p> <p>映画観賞会 申込制 「嵐が丘」 午前10:00~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>8月分団体利用 申請受付開始</p>
<p>26 (日)</p> <p>ストレッチヨガ(日) 当日 午前11:00~11:45 予約</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>27 (月)</p> <p>新宿いきいき体操 満員 午前10:00~11:00 X ↑ 7~9月分の申込受付は6月15日~</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>28 (火)</p> <p>ぬり絵サロン 申込 午前10:30~12:00 不要</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p> <p>30分脳トレ 申込 午後1:00~1:30 不要</p> <p>高齢者マッサージサービス 当日 午後1:00~5:00 予約</p>	<p>29 (水)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要</p>	<p>30 (木)</p> <p>北第二☆お昼体操 申込 午後12:15~12:45 不要 ◇ Zoomでも受講可</p>		

予定表の見方

〇〇講座 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。

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。



お出掛けの休憩や雨宿りに
どうぞお立ち寄りください。

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。

◇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 6月7日・21日(火) 午後2:00~2:30 ※オンラインでのみ受講可。

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！

※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。

くわしくは
お問合せください★

