

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 ×
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。

2022年

4月

※団体利用は載せていません。お問合せください。

	1 (金)	2 (土)
	※ストレッチヨガはお休みです。	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要
3 (日)	4 (月)	5 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要	はじめての韓国語 満員 午前10:30～11:30 × 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
		6 (水)
		スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 × 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 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00～4:00 不要
		7 (木)
		北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇Zoomでも受講可
10 (日)	11 (月)	12 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要	ぬり絵サロン 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
		13 (水)
		トリム体操 申込受付 午前10:30～11:30 3/31まで 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 ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00～4:00 不要
		14 (木)
		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 「マクリントック」 午後2:00～
	15 (金)	16 (土)
	ゆったり体操 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要
17 (日)	18 (月)	19 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要	はじめての韓国語 満員 午前10:30～11:30 × 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
		20 (水)
		スローエアロビック 満員 午前10:30～11:30 × 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 ボランティアサロン(雑巾) 申込 午後3:00～4:00 不要
		21 (木)
		北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇Zoomでも受講可
	22 (金)	23 (土)
	ゆったり体操 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要 スマホ相談会 申込制 午後2:00～4:00	映画観賞会 申込制 「カサブランカ」 午前10:00～ 北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 6月分団体利用 申請受付開始
24 (日)	25 (月)	26 (火)
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 申込受付 午前10:00～11:00 3/31まで ストレッチヨガ 申込 午後12:00～12:45 不要	ぬり絵サロン 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
		27 (水)
		トリム体操 申込受付 午前10:30～11:30 3/31まで 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 ボランティアサロン(切手) 申込 午後3:00～4:00 不要
		28 (木)
		北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要 ◇Zoomでも受講可
	29 (金) 昭和の日	30 (土)
	※ストレッチヨガはお休みです。	北第二☆お昼体操 申込 午後12:15～12:45 不要



昨年の様子

談話室から見る桜が
満開になっていく様子を
どうぞ眺めにいらして
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
4月5日・19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！



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。