

北新宿第二地域交流館
区・館主催の催し

7月

2022 年

予定表の見方

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
<div>ストレッチヨガ(日) 午前11:00～11:45</div> <div>当日 予約</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>はじめての韓国語 午前10:30～11:30</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>30分脳トレ 午後1:00～1:30</div> <div>申込 不要</div> <div>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00～2:30</div> <div>Zoom で受講</div>	<div>スローエアロビック 午前10:30～11:30</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>ポッチャ 開放 午後1:00～2:30</div> <div>申込 不要</div> <div>ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00～4:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>◇ Zoomでも受講可</div> <div>超初級 英語講座 午後2:00～3:00</div> <div>満員 ×</div>	<div>ゆったり体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>ストレッチヨガ(金) 午前11:30～12:15</div> <div>当日 予約</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
<div>ストレッチヨガ(日) 午前11:00～11:45</div> <div>当日 予約</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>ぬり絵サロン 午前10:30～12:00</div> <div>申込 不要</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>30分脳トレ 午後1:00～1:30</div> <div>申込 不要</div> <div>高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00</div> <div>当日 予約</div>	<div>トリム体操 午前10:30～11:30</div> <div>申込制</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00</div> <div>申込 不要</div> <div>親しむ中国語講座① 午後2:00～3:00</div> <div>申込制</div> <div>ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>◇ Zoomでも受講可</div> <div>映画観賞会 「哀愁」 午後2:00～</div> <div>申込制</div>	<div>ゆったり体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>ストレッチヨガ(金) 午前11:30～12:15</div> <div>当日 予約</div> <div>スマホ相談会 午後2:00～4:00</div> <div>申込制</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
<div>ストレッチヨガ(日) 午前11:00～11:45</div> <div>当日 予約</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>※新宿いきいき体操はお休み。</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div></div>	<div>はじめての韓国語 午前10:30～11:30</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>30分脳トレ 午後1:00～1:30</div> <div>申込 不要</div> <div>◇オンライン30分脳トレ 午後2:00～2:30</div> <div>Zoom で受講</div>	<div>スローエアロビック 午前10:30～11:30</div> <div>満員 ×</div> <div>おりがみ広場(午前) 午前10:30～11:30</div> <div>申込 不要</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>ポッチャ 開放 午後1:00～2:30</div> <div>申込 不要</div> <div>おりがみ広場(午後) 午後2:00～3:00</div> <div>申込 不要</div> <div>ボランティアサロン(雑巾) 午後3:00～4:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>◇ Zoomでも受講可</div> <div>超初級 英語講座 午後2:00～3:00</div> <div>満員 ×</div>	<div>ゆったり体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>ストレッチヨガ(金) 午前11:30～12:15</div> <div>当日 予約</div> <div>スマホ相談会 午後2:00～4:00</div> <div>申込制</div>	<div>映画観賞会 「最後の酋長」 午前10:00～</div> <div>申込制</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>9 月分団体利用 申請受付開始</div>
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
<div>ストレッチヨガ(日) 午前11:00～11:45</div> <div>当日 予約</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>Zoom(ズーム)使い方講座 午後2:00～3:30</div> <div>申込制</div>	<div>新宿いきいき体操 午前10:00～11:00</div> <div>満員 ×</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>	<div>ぬり絵サロン 午前10:30～12:00</div> <div>申込 不要</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>30分脳トレ 午後1:00～1:30</div> <div>申込 不要</div> <div>高齢者マッサージサービス 午後1:00～5:00</div> <div>当日 予約</div>	<div>トリム体操 午前10:30～11:30</div> <div>申込制</div> <div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>健康 わなげ 開放 午後1:00～2:00</div> <div>申込 不要</div> <div>親しむ中国語講座② 午後2:00～3:00</div> <div>申込制</div> <div>ボランティアサロン(切手) 午後3:00～4:00</div> <div>申込 不要</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div> <div>◇ Zoomでも受講可</div>	<div>※ストレッチヨガはお休み。</div>	<div>北第二☆お昼体操 午後12:15～12:45</div> <div>申込 不要</div>

31 (日)
※ストレッチヨガはお休み。


北第二☆お昼体操
午後12:15～12:45

申込
不要

スマートフォン体験会
午後2:00～5:00

申込制

※団体利用は載せていません。
お問合せください。


おりがみ広場 7月20日

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。

◇オンライン30分脳トレ
7月 5日・19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」アプリをインストールする。

▼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。