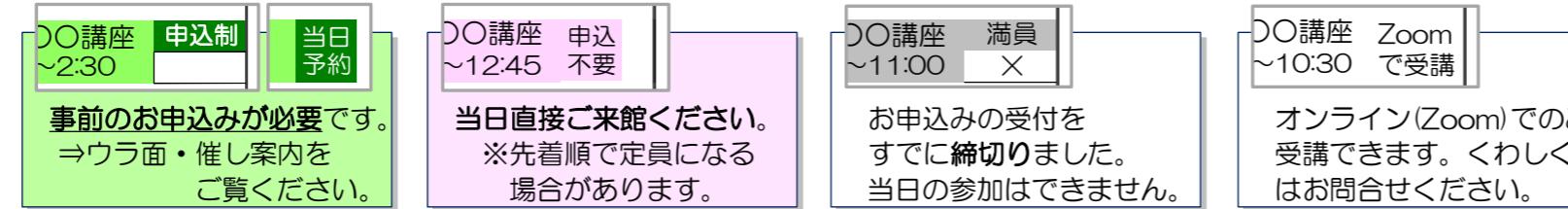


予定表の見方

7月
2022年

1 (金)	2 (土)
ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 当日予約	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X	はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X	スローエアロピック 午前10:30~11:30 満員 X	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	ボッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要	超初級 英語講座 午後2:00~3:00 満員 X	ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 当日予約	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要	トリム体操 午前10:30~11:30 申込制	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要	映画観賞会 「哀愁」 午後2:00~	ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 当日予約	※新宿いきいき体操はお休み。	はじめての韓国語 午前10:30~11:30 満員 X	スローエアロピック 午前10:30~11:30 満員 X	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	ゆったり体操 午前10:00~11:00 満員 X	映画観賞会 「最後の酋長」 午前10:00~
北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	ボッチャ 開放 午後1:00~2:30 申込不要	超初級 英語講座 午後2:00~3:00 満員 X	ストレッチヨガ(金) 午前11:30~12:15 当日予約	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
ストレッチヨガ(日) 午前11:00~11:45 当日予約	新宿いきいき体操 午前10:00~11:00 満員 X	ぬり絵サロン 午前10:30~12:00 申込不要	トリム体操 午前10:30~11:30 申込制	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要 ◇ Zoomでも受講可	※ストレッチヨガはお休み。	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要
北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	北第二☆お腹体操 午後12:15~12:45 申込不要	健康 わなげ 開放 午後1:00~2:00 申込不要	スマホ相談会 午後2:00~4:00 申込制	9月分団体利用 申請受付開始	
Zoom(ズーム)使い方講座 午後2:00~3:30 申込制		30分脳トレ 午後1:00~1:30 申込不要	親しむ中国語講座② 午後2:00~3:00 申込制			
31 (日)		※団体利用は載せていません。 お問合せください。	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。	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！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。		
		 おりがみ広場 7月20日	◇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。	※木曜日のみ、館で開催する 内容をオンラインで同時中継。		