ゆうゆう和泉館だより

令和６年４月号

03-3323-5663

日ごろからゆうゆう和泉館をご利用頂きましてありがとうございます。
協働事業は「生きがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」の目的に沿い、
ゆうゆう館の新しい利用者を増やし、自主活動を支援するために実施しています。
どうぞよろしくお願いします。

参加してみませんか？

足腰を鍛えるシニアのエアロビクス

毎月第３金曜日

午後１時～２時30分

参加費:600円

初めての方でも大丈夫です☆

懐かしい曲に合わせて
楽しく足腰を鍛えませんか

他にもご参加いただける講座がございます。裏面をご覧ください。

映画上映について

５月３日(金)は
祝日のため、
映画上映は
休演いたします。

駐車場・駐輪場はございません。

～最寄り駅のご案内～

方南町駅 地下鉄丸ノ内線 徒歩 15 分
永福町駅 井の頭線 徒歩 15 分
八幡通バス（永 70･72)(宿 33)(中 71)徒歩 8 分
大宮八幡入口バス同上(新 02)(高 45) 徒歩 8 分
大宮台バス(新 02)(高 45)(宿 33)徒歩 5 分
方南八幡通バス（宿 91）新宿⇔新代田 徒歩 1 5 分
釜寺バス(渋 66)阿佐ヶ谷⇔渋谷 徒歩 1 5 分

ゆ う ゆ う 和 泉 館 開 催 講 座 一 覧

（全講座:高齢者長寿応援ポイント対象事業：１回１ポイント）

NO.1　基本のえんぴつ画教室
開催日時:毎月第1日曜日（午前10時～11時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
定員:15名
持ち物:教材セット（受講時に購入していただきます）

NO.2　養生太極拳
開催日時:毎月第1日曜日（午後1時～2時30分）
参加費:1回600円
定員:15名
持ち物:飲み物、体育館履（スリッパ・サンダル不可）
動きやすい服装

NO.3　水墨画教室
開催日時:毎月第1日曜日（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
定員:15名

NO.4　こんな時に使える 英会話教室
（英会話教室に初めて通う方限定）
開催日時:毎月第2日曜日（午前10時～11時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
定員:15名
※参加者のレベルを合わせるため、英語力が高いと講師が判断した方には、ご辞退いただきます。

NO.5　ピアノ初級クラス
開催日時:毎月第2日曜日（午後1時～2時30分）
参加費:1回900円　（教材費別）
定員:7名
（課題曲を全員で練習します）

NO.6　初心者のマジック入門
開催日時:毎月第2日曜日（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
定員:15名

NO.7　折り紙教室
開催日時:毎月第2金曜日（午後1時～2時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
持ち物:折り紙（15cm×15cm）、はさみ
定員:15名

NO.8　消しゴムはんこ教室
開催日時:毎月第2金曜日（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円　（教材費別）
定員:12名
持ち物:教材セット（受講時に購入していただきます）
シャープペンシル HB、カッターマット、くず入れ

NO.9　足腰を鍛える シニアのエアロビクス
（懐かしい曲に合わせて体操）
開催日時:毎月第3金曜日（午後1時～2時30分）
参加費:1回600円
定員:15名
持ち物:飲み物、体育館履（スリッパ・サンダル不可）
動きやすい服装

NO.10　リラックスヨガ
開催日時:毎月第3金曜日（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円
定員:15名
持ち物:バスタオル、飲み物、動きやすい服装

NO.11　ピアノ入門クラス
開催日時:毎月第4金曜日（午後1時～2時30分）
参加費:1回900円　（教材費別）
定員:7名
（課題曲を全員で練習します）

NO.12　転倒予防イス体操
開催日時:毎月第4金曜日（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円
定員:15名
持ち物:体育館履（スリッパ・サンダル不可）、
浴用タオル、飲み物、動きやすい服装
※医師から運動制限を受けている方は参加できません

※各講座ともに転倒防止のため、かかとのある上履き（室内履き）をご持参ください。

詳細につきましては、下記までご連絡ください。

お問合せ先:ゆうゆう和泉館
杉並区和泉 4-16-22（和泉保育園2階）
03-3323-5663　企画・運営　公益社団法人　杉並区シルバー人材センター

令和6年4月　ゆうゆう和泉館行事予定表

	月			火			水			木			金			土			日		
	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶	洋1	洋2	茶
	1 月			2 火			3 水			4 木			5 金			6 土			7 日		
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部		ダーツ 話すぞうの会			わがまち 一番体操	合唱 和泉寿会		輪投げ 和泉寿会	楽しい 絵手紙				協働事業	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		（協）えんぴつ画 10時～		協働事業
午後1	麻雀 いずみクラブ			体操 友々会	麻雀 ささやく会		ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会		ストレッチ 和碇					協働事業	ころばん 体操			（協）太極拳 13時～		協働事業
午後2										ピアノ 麦クラブ	続養生 太極拳								（協）水墨画 15時～		
夜間													（協）映画上映会								
	8 月			9 火			10 水			11 木			12 金			13 土			14 日		
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部		ダーツ はなすぞうの会	ピアノ ピアノ麦		わがまち 一番体操	合唱 和泉寿会		ストレッチ 和碇				三療	協働事業	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		（協）英会話教室 10時～		協働事業
午後1	手芸 和泉寿会			体操 友々会	麻雀 ささやく会		ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会		エアロビ パワフルサクラ			（協）折紙 13時～	三療	協働事業	ころばん 体操			（協）初ピアノ 13時～		協働事業
午後2													（協）はんこ 教室15時						（協）マジック 15時～		
夜間													協働事業		協働事業						
	15 月			16 火			17 水			18 木			19 金			20 土			21 日		
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部		輪投げ 和泉寿会	役員会 いずみクラブ		ささえ愛 銀の会			事務連絡会				合唱 和泉寿会	協働事業	輪投げ いずみクラブ	俳句 和泉寿会				
午後1	麻雀 いずみクラブ			体操 友々会	麻雀 ささやく会		ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会		骨盤矯正運動 調和の会			（協）エアロビ 13時～		協働事業	ころばん 体操			休	館	日
午後2										ピアノ 麦クラブ			（協）ヨガ 15時～								
夜間													協働事業		協働事業						
	22 月			23 火			24 水			25 木			26 金			27 土			28 日		
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部		輪投げ 和泉寿会	ピアノ ピアノ麦		ささえ愛 銀の会			フラ フラハナ			詩吟 和泉寿会	合唱 和泉寿会	協働事業	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		いずみクラブ		協働事業
午後1	麻雀 いずみクラブ			体操 友々会	麻雀 ささやく会		ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会		エアロビ パワフルサクラ			（協）ピアノ入クラス 13時～		協働事業	ころばん 体操			泉寿会		協働事業
午後2										骨盤矯正運動 調和の会			（協）イス体操 15時～			マジック 和泉マジック同好会					
夜間													協働事業		協働事業						
	29 月			30 火																	
午前	和泉寿会																				
午後1	和泉寿会																				
午後2																					
夜間																					