



ゆうゆう和泉館だより

令和6年
5月号

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いたします。

☎ 03-3323-5663

5月のお勧め講座

転倒予防

イス体操



毎月第4金曜日 午後3時～4時30分

日常生活では使っていない筋肉を動かして、いつまでも自分の意志で動ける身体づくりをめざしませんか！

参加費: 1回 600円



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

事前予約無し

高齢者長寿応援ポイント対象事業

無料

6月7日(金)

午後5時15分

6月30日(日)

午後1時30分

休館・荒天で中止になる場合があります。

詳細については、ゆうゆう和泉館までお問い合わせください。



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15分

釜寺バス(渋66) 阿佐ヶ谷⇄渋谷 徒歩15分

ゆうゆう和泉館 開催講座一覽

(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 【満員】

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 【満員】

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 【満員】

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 【満員】

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)

企画・運営 公益社団法人 杉並区シルバー人材センター



