ゆうゆう和泉館だより

令和7年5月号

5月のおすすめイベント/オールディーズ演奏会

€ 03-3323-5663

5月のおすすめ講座/消しゴムはんこ





消しゴムはんこ教室

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: 4000 円

定員:12名

<u>持ち物:教材セット(受講時に購入していただきます)</u> シャープペンシル HB、カッターマット、くず入れ

毎回用意した図案の中から好きなものを選んで、はんこを彫った後、 ポチ袋やカードに捺して仕上げます。



自分だけの消しゴムはんこを作ってみませんか!

☆この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。



映画上映のお知らせ

☆6月6日(金)午後5時上映 ☆6月29日(日)午後1時上映

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。

ゆうゆう和泉館開催講座一覧

调

第

2

週

第

3

週

第

4

週

日曜日

NO.1 基本のえんぴつ画教室

(午前10時~11時30分)

参加費:1回600円 教材費:2,500円

定員:20名

第

1

週

第

2

週

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

(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

(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)

(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、ご辞退いただく場合があります。

NO.5 ピアノ初級クラス

(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

(午後3時~4時30分)

参加費:1回600円(教材費別)

定員:15名

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)

※各講座ともに転倒防止のため、

かかとのある上隔き(室内隔き)をご持参ください。



金 曜 日

<mark></sup> NO.7 フラワーアレンジメント</mark>

(午後1時~2時30分)

参加費:1回600円 定員:15名

教材費:1回1,100円

(3 カ月ごとにまとめてお支払いいただきます)

持ち物:牛乳パック、はさみ

NO.8 折り紙教室

(午後1時~2時30分)

参加費:1回600円(教材費別)

定員:15名

持ち物:折り紙(15cm×15cm)、はさみ

NO.9 消しゴムはんこ教室

(午後3時~4時30分)

参加費:1回600円 教材費:4,000円

定員:12名

持ち物:教材セット(受講寺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.10 足腰を鍛える シニアのエアロビクス

(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.11 リラックスヨガ

(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.12 ピアノ入門クラス

(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.13 転倒予防イス体操

(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

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) 603-3323-5663

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7年5月 ゆうゆう和泉館行事予定表

	月 火				7	K	7	木		金		土		В	
	<u>洋1</u>	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	
								1		2		3		4	
午前							輪投げ ミモザの会	楽しい 絵手紙		合唱 ミモザの会	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会	室 1	んぴつ画教 0時∼	
午後1							ストレッチ 和碇		(協)フラワーアレンジメント 13時~		ころばん 体操		(協)太極拳 13時~		
午後2						ピアノ	ピアノ	続養生					(協): 15	水墨画 時~	
夜間							麦クラブ	太極拳	(協)映画 17問	□上映会 ÷~					
		5		3		7		8		•	1	0		1	
午前	輪投げ 麻雀 泉寿会 遊友俱楽部		ダーツ 話すぞうの会		わがまち 一番体操		ストレッチ 和碇		合唱 ミモザの会	三療	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		会話教室 時~	
午後1	麻雀		体操 友々会	麻雀会さかく会	ヨガリラックス	麻雀雀金金	エア	ロビ	(協)折紙 13時~	三療	ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	138	ルピアノ 時~	
午後2	いずみクラブ						パワフノ	レサクラ	(協)はんこ 教室15時	二烷			(協) [、] 15	マジック 時~	
夜間									協働	事業					
		2	1	3	1	4	1	5	1	6	1	7		8	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友俱楽部	ダーツ 話すぞうの会	ピアノ ピアノ麦	わが 一番	まち 体操		連絡会			輪投げ いずみクラブ	俳句 ミモザの会			
午後1	手芸		体操	麻雀	ヨガ	麻雀	骨盤矯正運動 調和の会		(協)エ 13ほ	≒~	ころばん 体操		休	館日	
午後2	ミモサ	ずの会	友々会	ささやく会	リラックス	雀雀会	ピアノ		(協) 158	ヨガ 寺~	オールディズーライブ・		NV)	館 日	
夜間							麦クラブ		協働事業		3 -N11X-J1J				
		9		0	2	1		2	2	3	_	4		25	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友俱楽部	輪投げ ミモザの会	役員会 いずみクラブ	ささ 銀0	え愛 D会	フラ	フラ フラハナ		合唱 ミモザの会	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会	協働事業		
午後1	麻雀		体操	麻雀	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 13問	ŧ∼	ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	息	集 企	
午後2	いずみクラブ		友々会	会とからか				正運動 の会	(協)イス体操 15時~			マジック		泉寿会	
夜間									協働事業		和泉マジック同好会				
	2		14.15	27	2	8		29	3	0	3	81			
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友俱楽部	輪投げ ミモザの会	ピアノ ピアノ麦	ささ: 銀0	ス変 D会	ミモサ	がの会							
午後1	麻雀			麻雀	ヨガ	麻雀	ミモザの会								
午後2	いずみクラブ		友々会	ささやく会	リフックス	Jラックス 雀雀会									
夜間															