

## 10月～12月の新設講座



### 受講者募集のお知らせ

#### 楽しい書道教室

参加費:1回600円 定員:15名

10月3日(金)、11月7日(金)、12月5日(金) 午後3時～4時30分

持ち物:筆ペン(ぺんてる筆(中字)FL2L 黒)、鉛筆(メモ用)

ノート(ショウワノート・小学用・かんじれんしゅう84字 18mm×17mm タテ 12×ヨコ 7)

楽しい「筆ペン書道教室」はじめてみませんか  
ゆっくり丁寧に基礎から学べます!



#### 学びなおそう「世界の歴史講座」

10月4日(土)、11月1日(土)、12月6日(土) 午後4時～5時30分

#### 第1回の講座内容:「イギリス産業革命の歴史」

参加費:1回600円 教材費:150円 定員:15名



#### 暮らしに役立つやさしい「ペン字教室」

10月17日(金)、11月21日(金)、12月19日(金) 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:ボールペン、万年筆

講座内容:10/17 「一筆箋」を書いてみましょう

11/21 「年賀状」を書いてみましょう

12/19 「お手紙」を書いてみましょう



※各講座ともに、かかとのある上履き(室内履き)をご持参ください。

#### 【参加ご希望の方は】

お電話もしくは左のQRコードからお申込みください。

申込先:ゆうゆう和泉館 ☎ 03-3323-5663



☆この他にもご参加いただける講座がございます。裏面をごらんください。

# ゆうゆう和泉館 開催講座一覧

日曜日

第1週

**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: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**  
(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

第2週

**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

金曜日

第1週

**NO.7 フラワーアレンジメント**  
(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

第2週

**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

第3週

**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

第4週

**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

第4週

**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



映画上映のご案内

無料

9月5日(金)午後5時上映

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7年8月 ゆうゆう和泉館行事予定表

	月		火		水		木		金		土		日	
	洋1	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
午前										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)えんぴつ画 10時～	
午後1									(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													(協)水墨画 15時～	
夜間									(協)映画上映会 17時～					
	4		5		6		7		8		9		10	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部	ダーツ 話すぞうの会				輪投げ ミモザの会	楽しい 絵手紙	合唱 ミモザの会	<b>三療</b>	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～	
午後1	麻雀 いずみクラブ		体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	ストレッチ 和碁		(協)折紙 13時～	<b>三療</b>	ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	(協)初ピアノ 13時～	
午後2							ピアノ 麦クラブ	続養生 太極拳	(協)はんこ 教室15時					(協)マジック 15時～
夜間									協働事業					
	11		12		13		14		15		16		17	
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			ストレッチ 和碁			合唱 ミモザの会	輪投げ いずみクラブ	俳句 ミモザの会		
午後1	手芸 ミモザの会		体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	エアロビ パワフルサクラ		(協)エアロビ 13時～		ころばん 体操		<b>休館日</b>	
午後2									(協)ヨガ 15時～					
夜間									協働事業					
	18		19		20		21		22		23		24	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部	輪投げ ミモザの会	役員会 いずみクラブ	ささえ愛 銀の会		<b>事務連絡会</b>			合唱 ミモザの会	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		
午後1	<b>確認会</b>	麻雀 いずみクラブ	体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	骨盤矯正運動 調和の会		(協)ピアノ(入)クラス 13時～		ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	<b>泉寿会</b>	
午後2							ピアノ 麦クラブ		(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					
	25		26		27		28		29		30		31	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部	輪投げ ミモザの会	ピアノ ピアノ麦	ささえ愛 銀の会		フラ フラハナ		<b>ミモザの会</b>					
午後1	麻雀 いずみクラブ		体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	エアロビ パワフルサクラ		<b>ミモザの会</b>					
午後2							骨盤矯正運動 調和の会							
夜間														