ゆうゆう和泉館だより

令和7年11月号

03-3323-5663



※この他にもご参加いただける講座がございます。裏面をご覧ください。



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 公益計団法人 杉並区シルバー人材センター



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15分

ゆうゆう和泉館開催講座一覧

调

第

週

第

3

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

迌

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

スポット講座1:楽しい書道教室

10月3日(金)・11月7日(金)・12月5日(金)

午後3時~4時30分

参加費:1回600円 定員:15名

スポット講座 2: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

参加費:1回600円(教材費:150円) 定員:15名

※各講座ともに転倒防止のため、

かかとのある上履きをご持参ください。

金 曜 日

<mark>第</mark> 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

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

2 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

调 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<mark>入門</mark>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

スポット講座 3: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

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)

令和7年12月 ゆうゆう和泉館行事予定表

	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1											I B 1		
	<u>洋</u> 1	, 洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	<u>洋1</u>	洋2	洋1	洋2	<u>洋</u> 1		洋1	洋2
				2		3		4		5				7
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 ダーツ _{遊友倶楽部} 話すぞうの		-ツ うの会	わがまち 一番体操		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	(協)えんぴつ画 10時~	
午後1	麻雀		体操	麻雀	ヨガ	麻雀	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	いずみクラブ		友々会	G雀会	リラックス	雀雀会	ピアノ	続養生	書道教室			世界の 歴史講座	(協)水墨画 15時~	
夜間							麦クラブ	太極拳	(協)映画上映会 17時~					
	44 (5 . 4	8	ダーツ)		0		1		2		3	/ I - L \	4
午前	輪投げ 泉寿会	輪投げ 麻雀 泉寿会 遊友俱楽部		ピアノ ピアノ麦	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	10	会話教室 诗~
午後1	手芸 ミモザの会		体操	麻雀	ョガ	麻雀 雀雀会	エアロビ パワフルサクラ		(協)折紙 13時~	三療	ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	131	ピアノ 寺~
午後2			友々会	G雀会	リラックス				(協)はんこ 教室15時	— /永			(協)マジック 15時~	
夜間										事業				
		5		6		17	1	8	1	9		20	2	21
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 <i>0</i>	え愛 D会			ペン字教室	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	確認会	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	休力	館 日	(協)エアロビ 13時~		ころばん 体操		休館	館 日
午後2	HE DIO 23								(協) 15l)ヨガ 時 〜			PIC 4	
夜間										事業				
	_	22		23		24 ささえ愛		25 7=		26		/	28	
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	さる。 銀0	ス変 D会 	フラ	フラフラハナ			輪投げ ヨガ いずみクラブ 方南和気の会			
午後1	麻雀		体操	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 骨盤矯正運動 調和の会		(協)ピアノ(入 クラス 13時~ (協)イス体操 15時~ 協働事業		ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	年士 #	大台 口
午後2	いずみクラブ		友々会								マジック		年末休館 日	
夜間											和泉マジック同好会			
	29		30		31			i						
午前														
午後1			年末休館											
午後2			十个作品											
夜間														