

ゆうゆう和泉館だより

令和7年12月号

12月のお勧め講座

03-3323-5663



転倒予防イス体操

毎月第4金曜日午後3時～4時30分

参加費:600円 定員:15名

持ち物:体育館履き(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

☺ずっと1人で動けるカラダづくりを
していきませんか！

※医師から運動制限を受けている方は
参加できません。

※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。

12月28日(日)～
1月4日(日)まで休館

1月2日(金)は休館の為、
映画上映はありません



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



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

八幡通りバス (永70-72)(宿33)(中71) 徒歩8分

大宮八幡通りバス 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

方南八幡通りバス (宿91) 新宿⇒新代田 徒歩15分

金寺バス (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

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:20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

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:100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

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

第2週

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3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

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

	月	火	水	木	金	土	日
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1
	1	2	3	4	5	6	7
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友俱楽部	ダーツ 話すぞうの会	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
午後1	麻雀 いすみクラブ		体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	マッサージ 和碇	(協)フラワーーアレンジメント 13時~
午後2						ピアノ 麦クラブ	書道教室 (協)映画上映会 17時~
夜間							
	8	9	10	11	12	13	14
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友俱楽部	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	ストレッチ 和碇	合唱 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	エアロビ パワフルサクラ	(協)折紙 13時~
午後2							(協)はんこ 教室15時
夜間							
	15	16	17	18	19	20	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 いすみクラブ	ささえ愛 銀の会	ペン字教室	合唱 ミモザの会
午後1	確認会	麻雀 いすみクラブ	体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	マッサージ 和碇	(協)エアロビ 13時~
午後2							(協)ヨガ 15時~
夜間							
	22	23	24	25	26	27	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	ささえ愛 銀の会	合唱 ミモザの会	輪投げ いすみクラブ
午後1	麻雀 いすみクラブ		体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	エアロビ パワフルサクラ	(協)ピアノ 13時~
午後2						骨盤矯正運動 調和の会	(協)イス体操 15時~
夜間							
	29	30	31				
午前							
午後1							
午後2							
夜間							

年末休館

年末休館日