

ゆうゆう和泉館だより

令和8年3月号

☎ 03-3323-5663

4月からの勧め

新講座



学び直そう世界の歴史講座

毎月第1土曜日午後4時～5時30分

参加費:600円 教材費:100円 定員:20名

19世紀以後の中国近現代史から始めます。



長寿応援ポイント対象です(60歳以上1回1ポイント)

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。

映画上映のご案内

事前予約無し

“長寿応援ポイント対象”

無料

3月6日(金)

午後5時上映

3月29日(日)

午後1時上映



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

詳細につきましては、ゆうゆう和泉館までお問い合わせください。

休館・雨天で中止になる場合があります。

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:3,000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:20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

※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。

金曜日

第2週

NO.7 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3週

**NO.8 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

週

NO.9 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.10 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.11 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

土曜日

新講座

第1週

NO.12 学び直そう世界の歴史講座
(午後4時~5時30分)
参加費:1回600円 教材費:100円
定員:20名
*「19世紀以後の中国近現代史」から始めます。

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)

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 8 年 3 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
	30		31										1	
午前	ミモザの会												(協)えんぴつ画 10時～	
午後1	ミモザの会												(協)太極拳 13時～	
午後2			(協)水墨画 15時～											
夜間														
	2		3		4		5		6		7		8	
午前	輪投げ 泉寿会	麻雀 遊友倶楽部	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		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				ころばん 体操		(協)初ピアノ 13時～	
午後2								ピアノ 麦クラブ	続養生 太極拳				(協)マジック 15時～	
夜間									(協)映画上映会 17時～					
	9		10		11		12		13		14		15	
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	三療	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		
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)折紙 13時～	三療	ころばん 体操	歌の会 いずみクラブ	休館日	
午後2									(協)はんこ 教室15時					
夜間									協働事業					
	16		17		18		19		20		21		22	
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		事務連絡会		合唱 ミモザの会		輪投げ いずみクラブ	俳句 ミモザの会	いずみクラブ	
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	骨盤矯正運動 調和の会		(協)エアロビ 13時～		ころばん 体操		泉寿会	
午後2											ピアノ 麦クラブ	(協)ヨガ 15時～		
夜間														
	23		24		25		26		27		28		29	
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		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	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		(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	(協)映画上映会 13時～	
午後2											骨盤矯正運動 調和の会		(協)イス体操 15時～	
夜間									協働事業					