



自転車の正しい乗り方講習会

無料



4月1日から自転車の信号無視や一時不停止、右側通行、ながらスマホ、などの違反に対し、交通反則通告制度(いわゆる「青切符」)が適用されます。この機会に、自転車の正しい乗り方について、一緒に学びませんか！高井戸警察署交通課の方が、DVDを見ながら、説明していただきます。

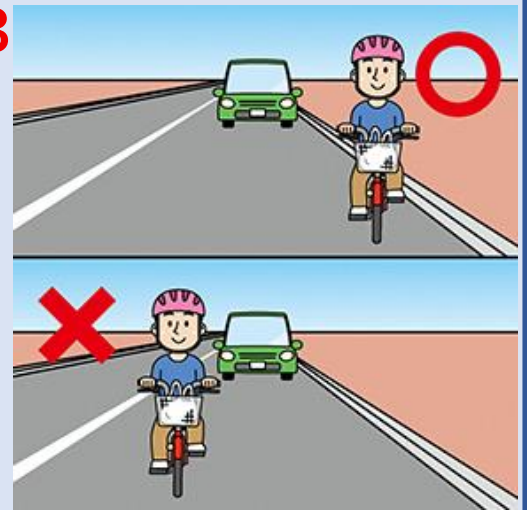
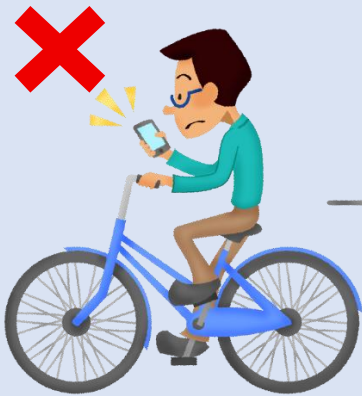
4月3日(金)午後1時30分~2時30分

会場:ゆうゆう和泉館洋室1, 2

予約制:電話予約にて

先着30名様

☎ 03-3323-5663



無料

映画上映のご案内

“長寿応援ポイント対象”

4月3日(金) 午後5時上映

詳細は、ゆうゆう和泉館までお問い合わせください。

事前予約無し



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

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700円 (教材費込み)
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

