

12月のおすすめ講座



☎ 03-3323-5663



## 転倒予防イス体操

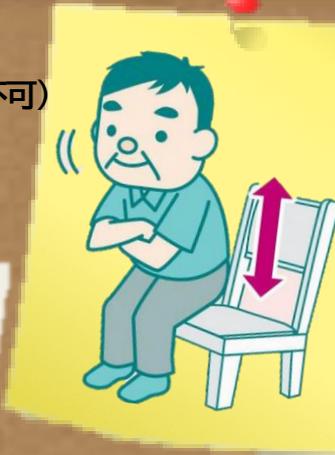
毎月第4金曜日 午後3時～4時30分



イス体操は体重を椅子に預けて行いますので、楽に四肢や体を動かせます。

### 持ち物

体育館履(スリッパ・サンダル不可)  
飲み物・動きやすい服装  
浴用タオル



楽しく体操しませんか!

参加費:1回:600円



日常生活では使っていない筋肉を楽しく使って筋力維持を目指します!

※医師から運動制限を受けている方は参加出来ません。

☆この他にもご参加いただける講座が色々ございます。裏面をご覧ください。

12月28日(土)～  
1月4日(土)まで**休館**



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

### 映画上映について



1月3日(金)は休館のため休演いたします。

# ゆうゆう和泉館 開催講座一覧

(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)

## NO.1 基本のえんぴつ画教室 **【満員】**

開催日時:毎月**第1日曜日**(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: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

開催日時:毎月**第1日曜日**(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

開催日時:毎月**第1日曜日**(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)

開催日時:毎月**第2日曜日**(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、ご辞退いただきます。

## NO.5 ピアノ初級クラス **【満員】**

開催日時:毎月**第2日曜日**(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

開催日時:毎月**第2日曜日**(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 フラワーアレンジメント

開催日時:10月4日(金)、11月1日(金)、12月6日(金)  
(午後1時~2時30分)  
参加費:1回600円(教材費別) 定員:15名

## NO.7 折り紙教室

開催日時:毎月**第2金曜日**(午後1時~2時30分)  
参加費:1回600円(教材費別)  
持ち物:折り紙(15cm×15cm)、はさみ  
定員:15名

## NO.8 消しゴムはんこ教室

開催日時:毎月**第2金曜日**(午後3時~4時30分)  
参加費:1回600円(教材費別)  
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

## NO.9 足腰を鍛える シニアのエアロビクス (懐かしい曲に合わせて体操)

開催日時:毎月**第3金曜日**(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.10 リラックスヨガ **【満員】**

開催日時:毎月**第3金曜日**(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.11 ピアノ入門クラス **【満員】**

開催日時:毎月**第4金曜日**(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.12 転倒予防イス体操

開催日時:毎月**第4金曜日**(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

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 6 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	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2
	30		31										1	
午前													(協)えんぴつ画 10時～	
午後1	年末休館日												(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 和泉寿会	楽しい 絵手紙		合唱 和泉寿会	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 ささやく会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	ストレッチ 和碓		(協)フラワーアレンジメント 13時～	ころばん 体操	囲碁 愛基会	(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					
	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	わがまち 一番体操		ストレッチ 和碓		合唱 和泉寿会	三療	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会		
午後1	手芸 和泉寿会		体操 友々会	麻雀 ささやく会	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	囲碁 愛基会	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 和泉寿会	役員会 いずみクラブ	ささえ愛 銀の会					合唱 和泉寿会	輪投げ いずみクラブ	俳句 和泉寿会	和泉寿会	
午後1	麻雀 いずみクラブ		体操 友々会	麻雀 ささやく会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	休館日		(協)エアロビ 13時～		ころばん 体操	囲碁 愛基会	泉寿会	
午後2									(協)ヨガ 15時～					
夜間									協働事業					
	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 和泉寿会	ピアノ ピアノ麦	ささえ愛 銀の会		フラ フラハナ		詩吟 和泉寿会	合唱 和泉寿会				
午後1	麻雀 いずみクラブ		体操 友々会	麻雀 ささやく会	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～		年末休館			
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					