

# ゆうゆう和泉館だより

令和7年1月号

☎ 03-3323-5663

## 講座のご紹介



## 養生太極拳

若干名募集中

2月2日(日)、3月2日(日)

各回:午後1時~2時30分

…【持ち物】…

体育館履

(サンダル、スリッパ不可)

飲み物

動きやすい服装

参加費:600円



## 令和7年度ゆうゆう和泉館 新規講座受講者募集のご案内

令和7年度新規講座受講者申込みの詳細につきましては、ゆうゆう和泉館だより 2月号に掲載いたします。よくご覧いただき、皆様のご応募をお待ちしております。**\*応募は往復はがき、または QR コードから**お願いいたします。



1月18日(土)~22日(水)工事の為休館になります。

## 映画上映のご案内

“事前予約なし”

高齢者長寿応援ポイント対象事業

2月7日(金)

午後5時15分開演

休館・荒天で中止になる場合があります。

詳細についてはゆうゆう和泉館までお問い合わせください。



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

# 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.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.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.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.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.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.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.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.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.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.6 初心者のマジック入門 **満員**

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

## 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



※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。

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 7 年 1 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
	3		4		5		6		7		8		9	
午前														(協)えんぴつ画 10時～
午後1														(協)太極拳 13時～
午後2														(協)水墨画 15時～
夜間														
	10		11		12		13		14		15		16	
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		ストレッチ 和礎		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	(協)英会話教室 10時～	
午後1									(協)折紙 13時～	三療			(協)初ピアノ 13時～	
午後2	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)はんこ 教室15時			ころばん 体操	囲碁 愛基会	(協)マジック 15時～
夜間									協働事業					
	17		18		19		20		21		22		23	
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	ささえ愛 銀の会		事務連絡会			合唱 和泉寿会				
午後1	手芸 和泉寿会						骨盤矯正運動 調和の会		(協)エアロビ 13時～					
午後2			体操 友々会	麻雀 ささやく会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会			(協)ヨガ 15時～	LED化工事		休館日		
夜間							ピアノ 麦クラブ		協働事業					
	24		25		26		27		28		29		30	
午前								フラ フラハナ	詩吟 和泉寿会	合唱 和泉寿会	輪投げ いずみクラブ	ヨガ 方南和気の会	いずみクラブ	
午後1								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		泉寿会	
午後2			LED化工事				骨盤矯正運動 調和の会	(協)イス体操 15時～		マジック 和泉マジック同好会				
夜間									協働事業					
	31		1		2		3		4		5		6	
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	和泉寿会		認知症サポーター養成講座 ケア24堀之内							
午後1							ストレッチ 和礎							
午後2	麻雀 いずみクラブ		体操 友々会	麻雀 ささやく会	和泉寿会									
夜間							ピアノ 麦クラブ	続養生 太極拳						