

3カ月のスポット講座

受講者募集のお知らせ

気軽にかんたんコーラス♪



6月5日(金)、7月3日(金)、8月7日(金)

午後1時~2時30分

参加費:1回600円 持ち物:無し 定員:15名

深い呼吸は元気のもと。腹式呼吸を使って、

好きな歌を思いっきり歌ってみませんか!

童謡、クラシックからポップスまで、生ピアノの伴奏で、時にはハモってみたりして、楽しみながら歌って、健康な身体を手に入れましょう♪



暮らしに役立つ



やさしい「ペン字教室」

6月12日(金)、7月10日(金)、8月14日(金)

午後3時~4時30分

- 講義内容
 - 6/12 ☆美文字のポイント(ひらがな、漢字の基礎)
 - 7/10 ☆葉書の書き方(暑中見舞い)
 - 8/14 ☆葉書の書き方(残暑見舞い)

- 持ち物
 - 6/12 ☆ボールペン、万年筆など普段お使いの筆記具
 - 7/10、8/14 ☆ボールペン、万年筆など普段お使いの筆記具、鉛筆、消しゴム、定規(20cm程度)

参加費:1回600円 教材費:100円 定員:15名



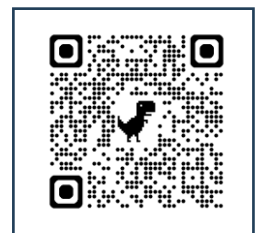
☆長寿応援ポイント対象☆

※かかとのある上履きをご持参ください。

【参加ご希望の方は】

お電話もしくは右のQRコードからお申込みください。

申込み先:ゆうゆう和泉館 ☎03-3323-5663



“長寿応援ポイント対象”

映画上映のご案内

《事前予約無し》



5月1日(金)

午後5時上映



5月31日(日)

午後1時上映



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。



ゆうゆう和泉館開催講座一覧



全講座:長寿応援ポイント対象(1回1ポイント)

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

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

第4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)

第4週 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

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。

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

