



6月のお勧め講座

## 養生太極拳



毎月第1日曜日

午後1時～2時30分

※持ち物

🍵 飲み物

👟 体育館履き  
(スリッパ、サンダル不可)

👕 動きやすい服装

参加費:1回600円

定員:20名

初心者でも始めやすく効果を感じやすい太極拳は、ゆっくりとした穏やかな動きと深い呼吸法が特徴です。

リラックス効果もあるため、身体だけでなく、心の健康維持にも役立ちます。



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。

6～8月のスポット講座 ☆ 受講者募集中!

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



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

参加費:1回600円

教材費:100円

定員:15名

美しい文字  
美しい文字  
美しい文字



お電話か右のQRコードからお申込みください。

☎ 03-3323-5663



# 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

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 転倒予防イソ体操  
(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)

※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。

無料

映画上映のご案内

6月5日(金) 午後5時上映  
事前予約無し

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。



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



