ゆうゆう和泉館だより

令和８年11月号

03−3323−5663

11月のお勧め講座

こんな時に使える　英会話教室



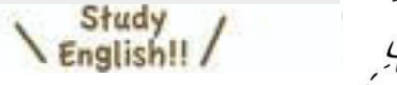
毎月第２日曜日

午前10時～11時30分

参加費:1回600円
（教材費別）



定員:15名



高齢者長寿応援ポイント対象
（1回1ポイント）

（英会話教室に初めて通う方限定）







映画上映のご案内

無料

11月６日(金)
午後５時上映

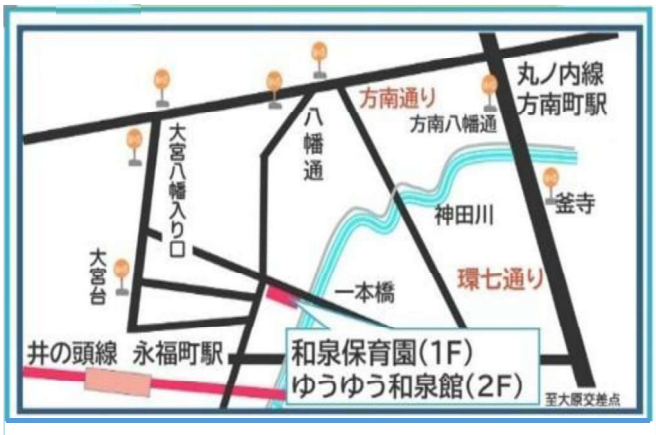
11月29日(日)
午後１時上映

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。

休館･雨天で中止になる場合があります。

※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。

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



ゆうゆう和泉館開催講座一覧

日　曜　日

第1週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　定員:20名
教材費:年間３,０００円(初回に一括払い)
えんぴつ・消しゴム等は受講時にお渡しします。

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

スポット講座

①フラワーアレンジメント教室
９月４日(金)、10月２日(金)、11月６日(金)
（午後1時～2時30分）
参加費:1回600円　定員:15名
教材費:1回分１,４００円

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）

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

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。

スポット講座

②色鉛筆や水彩絵具を使った 色々・えんぴつ画教室
９月11日(金)、10月９日(金)、11月13日(金)
（午後3時～4時30分）
参加費:1回600円　定員:10名
モチーフ・教材費:3回分600円

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

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。

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8年11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												1	
午前	ミモザの会												（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														
	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 ミモザの会		合唱 ミモザの会		輪投・歌 いずみクラブ	麻雀 だるま会	（協）英会話教室 10時～	
午後1	麻雀 いずみクラブ	囲碁 和泉愛碁会	体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	ストレッチ 和碇		（協）フラワーアレンジメント 13時～		ころばん 体操	麻雀 だるま会	（協）初ピアノ 13時～	
午後2							ピアノ 麦クラブ	続養生 太極拳			（協）世界の 歴史講座 16時～		（協）マジック 15時～	
夜間									（協）映画上映会 17時～					
	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 和碇		合唱 ミモザの会	三療	輪投・歌 いずみクラブ			
午後1	手芸 ミモザの会		体操 友々会	麻雀 G雀会	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		休　館　日	
午後2									（協）えんぴつ画（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 ミモザの会	役員会 いずみクラブ	地域交流会		事務連絡会		合唱 ミモザの会		輪投・歌 いずみクラブ	俳句 ミモザの会	協働事業	
午後1	麻雀 いずみクラブ	囲碁 和泉愛碁会	体操 友々会	麻雀 G雀会	ヨガ リラックス	麻雀 雀雀会	骨盤矯正運動 調和の会		（協）エアロビ 13時～		ころばん 体操		泉寿会	
午後2							ピアノ 麦クラブ		（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 ミモザの会	ピアノ ピアノ麦	ささえ愛 銀の会		フラ フラハナ		合唱 ミモザの会		輪投・歌 いずみクラブ		協働事業	
午後1	麻雀 いずみクラブ	囲碁 和泉愛碁会	体操 友々会	麻雀 G雀会	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～		ころばん 体操		（協）映画上映会 13時～	
午後2							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					