

7 月のおすすめ講座

椅子に座って全身運動！

転倒予防 イス体操

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:体育館履き(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

椅子にすわったままで

楽しく身体を動かしませんか！

医師から運動制限を受けている方は参加できません

☆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。

映画上映のご案内 “事前予約なし”

無料

高齢者長寿応援ポイント対象事業

8月1日(金)午後5時上映

8月31日(日)午後1時上映

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 1 5 分

釜寺 バス (渋 66) 阿佐ヶ谷⇄渋谷 徒歩 1 5 分

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:2,500円
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
(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
(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
1
週

NO.7 フラワーアレンジメント
(午後1時～2時30分)
参加費:1回600円 定員:15名
教材費:1回1,100円
(3カ月ごとにまとめてお支払いいただきます)
持ち物:牛乳パック、はさみ

第
2
週

NO.8 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

NO.9 消しゴムはんこ教室
(午後3時～4時30分)
参加費:1回600円 教材費:4,000円
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

第
3
週

NO.10 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.11 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.12 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.13 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

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。

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



