

ゆうゆう通信

令和7年4月25日発行
No.2
5月号

講座のご参加は、原則として区内在住の60歳以上の方に限りです

5月・6月の講座

お申込はご本人が受付、電話にて

毎日気軽に ゆうゆう体操

日時 毎日 9:30~10:00
定員 10名(当日先着) 費用 無料
場所 2階ロビーor地下休養室 申込 不要

おとなの折り紙

日時 5月8日(木) 13:30~15:00
定員 15名程度(先着) 費用 300円
場所 情報ステーション
申込 受付中 ※当日参加もOK

歌声inひだまり

日時 5月15日(木) 10:30~12:00
場所 講習室 定員 50名(先着) 費用 300円
申込 4月25日(金)~定員に達するまで

スマホなんでも相談

日時 下記時間帯30分単位での個別相談
①5月16日(金)14:00~16:00
②5月24日(土)14:00~16:00
定員 各回8名(先着) 費用 300円
場所 情報ステーション
持物 ご自身のスマートフォン
申込 5月1日(木)~各回開催2日前まで

歴史講座~名画でたどるキリスト教

日時 5月17日(土) 13:30~15:30
定員 50名(先着) 費用 300円 場所 講習室
申込 5月3日(土)10時~定員に達するまで
ご本人がお電話にて

書道講座(漢字)

日時 5月19日、6月2日・16日・30日、
7月14日 全て月曜日 13:30~15:30
定員 20名(抽選) 費用 1,000円(5回分)
場所 第6会議室 ※6/2のみ講習室
申込 受付中

女性のための★身体を支える 骨盤底筋トレーニング

前半は椅子、後半はマットを使用します

日時 5月13日(火)・27日(火) 10:30~11:30
場所 講習室 定員 各回15名(先着)
費用 300円/1回 持物 お飲み物
服装 5本指靴下、お腹を締め付けない服装
申込 4月28日(月)~定員に達するまで

笑ってアタマ体操 (エンジョイニングゲーム)

体と頭を使ったゲームで楽しみながら脳を活性化!

日時 5月15日(木) 13:30~14:30
場所 講習室 定員 14名(先着) 費用 100円
申込 4月25日(金)~定員に達するまで

美術講座~アテネ考古学博物館

日時 5月26日(月) 13:30~15:30
定員 50名(当日先着) 費用 300円
場所 講習室 申込 不要

健康体操

日時 6月12日・26日、7月10日・24日、
8月14日・28日、9月11日・25日
全て木曜日 9:30~11:00
場所 体育室 定員 15名(先着)
費用 2,400円(8回分)
申込 5月8日(木)~定員に達するまで

糸トレ

日時 6月16日(月) 10:30~12:00
定員 10名(先着) 費用 300円
場所 情報ステーション
申込 5月19日(月)~定員に達するまで
※5/19開催分はお問い合わせください



5月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
おとなの塗り絵 日時 7月15日(火) 14:00～15:30 定員 20名(先着) 費用 300円 申込 5月20日(火)～ 定員に達するまで ※5月・6月は満員です		看護師による健康相談 毎週木曜日 午後1時～4時  黄色の講座は事前にお申込ください 灰色の講座は満員です		1 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	2 ゆうゆう体操 9:30～10:00	3 ゆうゆう体操 9:30～10:00
4 ゆうゆう体操 9:30～10:00	5 ゆうゆう体操 9:30～10:00 	6 ゆうゆう体操 9:30～10:00	7 ゆうゆう体操 9:30～10:00	8 ゆうゆう体操 9:30～10:00 おとなの折り紙 13:30～15:00 スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	9 ゆうゆう体操 9:30～10:00	10 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホミニ講座 14:00～15:10 ※別途チラシ参照
休館日	12 ゆうゆう体操 9:30～10:00	13 ゆうゆう体操 9:30～10:00 女性のための骨盤底筋トレ 10:30～11:30	14 ゆうゆう体操 9:30～10:00	15 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歌声inひだまり 10:30～12:00 笑ってアタマ体操 13:30～14:30 スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	16 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ相談 14:00～16:00	17 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歴史講座 13:30～15:30
18 ゆうゆう体操 9:30～10:00	19 ゆうゆう体操 9:30～10:00 糸トレ 10:30～12:00 書道教室 13:30～15:30	20 ゆうゆう体操 9:30～10:00 おとなのぬり絵 14:00～15:40	21 ゆうゆう体操 9:30～10:00	22 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	23 ゆうゆう体操 9:30～10:00	24 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ相談 14:00～16:00
25 ゆうゆう体操 9:30～10:00	26 ゆうゆう体操 9:30～10:00 美術講座 13:30～15:30	27 ゆうゆう体操 9:30～10:00 女性のための骨盤底筋トレ 10:30～11:30	28 ゆうゆう体操 9:30～10:00	29 ゆうゆう体操 9:30～10:00 スマホ基本 14:00～15:00 15:10～16:10	30 ゆうゆう体操 9:30～10:00	31 ゆうゆう体操 9:30～10:00

ホームページ

