

ゆうゆう通信

令和7年7月25日発行
No.5
8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

8月・9月の講座

お申込はご本人が受付、電話にて

酷暑におくるひだまり出前寄席

消費生活講談で詐欺トラブル予防！

大いに笑って免疫力アップ！！

日時 8月2日(土) 14:00～15:15

定員 20名(先着) 費用 100円

場所 休養室

申込 受付中

お茶とお菓子つき



おとなの折り紙

日時 8月14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

美術講座～ゴッホ美術館Ⅱ

日時 8月25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

歴史講座

～1453年コンスタンティノープル陥落

日時 8月16日(土) 13:30～15:30

場所 第6会議室 定員 50名(先着) 費用 300円

申込 8月2日(土)10時～定員に達するまで

詩吟教室

日時 8月28日(木) 14:00～15:00

定員 10名 費用 無料

場所 講習室

申込 7月25日(金)～定員に達するまで

糸トレ

日時 9月22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 8月18日(月)～定員に達するまで
※8月18日開催分はお問い合わせください

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8回)
全て木曜日 9:30～11:00

場所 体育室 定員 15名(先着)

費用 各回 300円

申込 受付中

期間途中の参加も可能です！

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 8月12日(火)・26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・タオル・外履き袋

服装 5本指靴下、お腹を締め付けない服装

申込 7月25日(金)～定員に達するまで

体操と笑い!! 笑って体力づくり

日時 8月21日(木) 13:30～14:30

場所 講習室 定員14名(先着) 費用100円

申込 7月25日(金)～定員に達するまで

大正ロマン歌謡 by茉莉花

日時 8月30日(土) 12:00～12:40

場所 とまり木ステーション 定員 20名

申込・費用 不要

歌謡ショー

歌と楽器のコラボレーションin納涼祭

出演 和泉まゆwithひろ吉

日時 8月31日(日) 14:00～15:00

場所 講習室 定員 30名(先着) 費用 300円

申込 8月1日(金)～定員に達するまで

おとなのぬり絵

日時 9月16日(火) 14:00～15:30

場所 講習室 定員 25名(先着) 費用 300円

申込 8月25日(月)～定員に達するまで



8月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
お知らせ 8月のスマホ関連講座はお休みです 9月14日(日)15日(月祝) 敬老イベント開催のため 9月休館日は第3日曜の9月21日(日)です					1 ゆうゆう体操 9:30～10:00	2 ゆうゆう体操 9:30～10:00 出前寄席 14:00～15:15
3 ゆうゆう体操 9:30～10:00 津軽三味線 コンサート 14:00～15:30	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 歌声inひだまり 10:30～12:00	8 ゆうゆう体操 9:30～10:00	9 ゆうゆう体操 9:30～10:00
10 休館日 	11 ゆうゆう体操 9:30～10:00	12 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	13 ゆうゆう体操 9:30～10:00	14 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操 9:30～11:00 おとなの折り紙 13:30～15:00	15 ゆうゆう体操 9:30～10:00	16 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歴史講座 13:30～15:30
17 ゆうゆう体操 9:30～10:00	18 ゆうゆう体操 9:30～10:00 糸トレ 10:30～12:00	19 ゆうゆう体操 9:30～10:00 おとなのぬり絵 14:00～15:30	20 ゆうゆう体操 9:30～10:00	21 ゆうゆう体操 9:30～10:00 笑って体力づくり 13:30～14:30	22 ゆうゆう体操 9:30～10:00	23 ゆうゆう体操 9:30～10:00
24 ゆうゆう体操 9:30～10:00	25 ゆうゆう体操 9:30～10:00	26 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	27 ゆうゆう体操 9:30～10:00	28 ゆうゆう体操 9:30～10:00 健康体操 9:30～11:00 詩吟教室 14:00～15:00	29 ゆうゆう体操 9:30～10:00 	30 ゆうゆう体操 9:30～10:00 大正ロマン 12:00～12:40
31 ゆうゆう体操 9:30～10:00 歌謡ショー 14:00～15:00	美術講座 13:30～15:30	女性のための 骨盤底筋トレ 10:30～11:30				

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

世田谷区立ひだまり友遊会館

休館日：第2日曜日

開館時間 9:00～22:00

所在地：154-0023 東京都世田谷区若林4-37-8

電話：03-3419-2341

FAX：03-3413-9444 メールアドレス：hidamari@foryou.or.jp

ホームページ

