

ゆうゆう通信

令和7年8月25日発行
No.6
9月号

講座のご参加は、原則として区内在住の60歳以上の方に限ります

9月・10月の講座 お申込はご本人が受付、電話にて

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 9月9日(火)・23日(火) 10:30~11:30
場所 講習室 定員 各回15名(先着)
費用 各回300円
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 8月28日(木)~定員に達するまで

おとなの折り紙

日時 9月11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

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

美術講座~ボストン美術館

日時 9月22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

詩吟教室

日時 9月25日(木) 14:00~15:00
定員 10名 費用 無料 場所 講習室
申込 8月25日(月)~定員に達するまで

ペーパークイリング

しおりを3つ
作ります

日時 10月1日(水) 14:00~15:00
定員 10名(先着) 場所 情報ステーション
費用 100円 申込 9月1日(月)~
定員に達するまで

スローエアロビック

日時 10月9日・23日・11月13日・27日
12月11日・25日(全6回) 全て木曜日
10:00~10:45
定員 20名(先着)
費用 各回300円
場所 体育室
申込 9月1日(月)~
定員に達するまで



健康体操

期間途中の参加も
可能!

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

歴史講座

~メアリー・スチュアートとヨーロッパ世界

日時 9月20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 9月6日(土)10時~定員に達するまで

笑って体力づくり

体操と笑い!!

日時 9月18日(木) 13:30~14:30
場所 講習室 定員 14名(先着) 費用 100円
申込 8月25日(月)~定員に達するまで

就労支援講座 ~60歳からの仕事探し~

日時 9月18日(木) 14:00~15:00
場所 第3会議室 定員 10名(先着) 費用 無料
申込 8月25日(月)~定員に達するまで

スマホなんでも相談

下記時間帯30分単位での
個別相談

日時 ①9月19日(金)14:00~16:00
②9月27日(土)14:00~16:00
定員 各回8名(先着) 持物 ご自身のスマートフォン
場所 情報ステーション 費用 300円/1回30分
申込 9月1日(月)~各回開催2日前まで

とまり木

ミニコンサート オカリナ演奏会

日時 10月7日(火) 13:30~14:10
定員 なし 申込・費用 不要
場所 とまり木ステーション

囲碁教室

日時 10月14日・28日・11月11日・25日・12月9日
全て火曜日(全5回)
①初級編 13:00~13:45
②上級編 14:00~15:00
費用 各回300円
定員 各回先着①10名 ②6名※最大2回までの申込
申込 9月1日(月)~定員に達するまで



9月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
保健師による 健康相談 第1・3火曜木曜 10:00~12:30 	1 ゆうゆう体操 9:30~10:00	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 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	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	9 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	10 ゆうゆう体操 9:30~10:00	11 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 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	12 ゆうゆう体操 9:30~10:00 ※13日~15日
14 敬老行事 10:00~16:00	15 敬老行事 10:00~16:00	16 ゆうゆう体操 9:30~10:00 おとなのぬり絵 14:00~15:30	17 ゆうゆう体操 9:30~10:00	18 ゆうゆう体操 9:30~10:00 笑って体力づくり 13:30~14:30 就労支援講座 14:00~15:00 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10	19 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談 14:00~16:00	20 ゆうゆう体操 9:30~10:00 歴史講座 13:30~15:30 
21 休館日	22 ゆうゆう体操 9:30~10:00 糸トレ 10:30~12:00 美術講座 13:30~15:30	23 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	24 ゆうゆう体操 9:30~10:00	25 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 スマホ基本 14:00~15:00 15:10~16:10 	26 ゆうゆう体操 9:30~10:00	27 ゆうゆう体操 9:30~10:00 スマホ相談 14:00~16:00
28 ゆうゆう体操 9:30~10:00 	29 ゆうゆう体操 9:30~10:00 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	30 ゆうゆう体操 9:30~10:00	31 ゆうゆう体操 9:30~10:00	9月14日・15日 敬老行事を開催します ✓作品展・演芸会・楽しいイベント 盛沢山な2日間! ✓詳細は、館内チラシをご確認ください  		

