

ゆうゆう浜田山館だより

協働事業への参加は、若い方から高齢者の方まで年齢は関係ありません。
申込締切は前日17時迄です。全て事前ご予約が必要です。

○協働事業（75歳以上の杉並区民の方には長寿応援ポイントシール（1P）をさしあげます。）

	講座名	開催日	開催時間	参加費	内容
音楽	二胡を楽しむ 初級・中級	10・24（日）	10:30~12:00	1,200円	初:楽器の持ち方、譜面の読み方から
		10・24（日）	13:30~15:30	1,200円	中:音色が脳の活性化に繋がる。
ゲーム	囲碁初級 囲碁中級	6・13・20・ 27（水）	13:30~16:30	700円	初:囲碁初級者向け講座形式。 中:指導碁、参加者同士の対局。
	囲碁中級先手会	4・11・18・ 25（月）	13:30~16:30	700円	講師からの講義や参加者同士の対局 など中級レベルでの講座。
趣味と実用	水墨画教室	7（木） 10（日）	10:00~11:30 13:00~14:30	700円	墨の香りに包まれて、心静かなひと 時をお過ごしください。
	書道教室	16（土）	10:00~12:00	700円	臨書、創作、書の歴史を学びます。
	ぬり絵教室	27（水）	10:00~12:00	500円	仕上げる喜びが、認知症予防にも。
	パソコン教室 （個別指導）	28（木）	13:00~18:00	1,080円 （60分）	携帯、スマホ、タブレット、パソコンを個別に 親切にお教えします。※グループも可
	ガーデニング教室	3（日）	11:00~12:30	100円	ガーデニングの基礎を学びます。
	川柳教室	25（月）	13:00~14:30	600円	ほのぼのとユーモアのある川柳作り
	浜田山英語教室	7・14（木）	10:00~11:30	800円	中学1~3年生レベルで文法を主に
	お昼の映画会	30（土）	13:00~	無料	大きいスクリーンでご覧ください。
心と体	太極拳<初級>	9・23（土）	10:30~12:00	1,200円	中国人武術家による無理のない円運 動と腹式呼吸。年齢・性別に関係無
	心と身体の 歌のクラブ	5・19（火）	10:30~12:00	700円	声を出しやすくする為の体操、歌う 為の呼吸法と発声練習をします。

○主な登録団体（詳細については受付までお問い合わせください）

団体名称	活動日	団体名称	活動日
ビーズの会	第3（水）午前	楽しもう健康吹矢	第2（日）午前 第4（金）午後
女性の為の写真教室	第1（水）午前※男性も可	(エアロビ)ラベンダー	第2・4（水）午後
益子焼浜田山教室	第4（水）午前	(フラ)レイミノアカウイ	第1・2（水）午後
朗読を楽しむ会	第2（日）午後 第4（日）午前	レインボー体操	第1・2・4（火）午後 第3（土）午前
浜麦ピアノ教室	第1・3（水）午後	(気功)気功クラブ	第1・2・3・4（月）午前
(ヨガ)薫風の会	第1・3（水）午前	(健康体操)自彊術	第1・2・3・4（金）午前
浜田山会	踊り、カラオケ、茶道、 輪投げ、役員会	浜田山ハーモニカクラブ	第2（水）午前 第3（水）午後

住 所：杉並区浜田山4-18-31（浜田山保育園2階） TEL/FAX:03-3315-7815

URL：<http://hamadayama.yuyu-kan.jp/>

e-mail：hamadayama@yuyu-kan.jp