

# ゆうゆう阿佐谷館だより

2019年3月号

ゆうゆう館は区の高齢者の施設です。高齢者の生きがい充実、地域での活躍の場作り、健康づくりに加え、地域の多様な世代の方の利用や交流を図るため、

どなたでも参加が可能な協働事業を実施しております。

3月の協働事業の予定です

協働事業は  
どなたでもご参加いただけます

親子やお孫さん、多世代で楽しめる料理教室や、認知症予防のための料理やゲーム、身体を使った歌やダンスを学びながらいろいろな方と交流できるさまざまな教室を企画しています。気軽にイキイキ元気に楽しめる協働事業です。みなさんのご参加をお待ちしております。

お待ちしております♪

## ◇論語に学ぶ◇

予約受付中!

日時 4月6日・20日 第1・3土曜日  
14:00~16:00 1回 500円

中国の古典が日々の生活・仕事・人間関係などと密接につながっていることを楽しく鑑賞する読書会です  
講師 西尾謙太郎

4月より  
新規開校

予約受付中!

## ◇ピラティス◇

心と身体もリフレッシュ

3月7日(木) 14時00分~15時00分 1回 500円

マットの上で行うエクササイズ! 運動が苦手でも身体が硬くても大丈夫!

★4月から月2回(1週目・3週目)★

※協働事業では参加者が5名以下の場合中止になることがあります。ご了承ください。

## ◇英会話入門◇ ~オリンピックに向けておもてなし~

キャンセル待ち  
受付中!

日程 3月6日・20日(水) 10:00~11:30 500円

## ◇英会話入門プラス◇

日程 3月13日・27日(水) 10:00~11:30 600円

講師は英会話入門及び英会話プラス共に 講師 Peter Finan

予約受付中!

## ◇アンチエイジング・ゲーム◇

日程 3月5日(火) 10:00~12:00 500円

当日参加OK

ゲームを通して楽しく遊ぶことで、いつの間にか脳の若返りをはかります

## ◇日本画教室◇~はじめの一步~

日程 3月9日(土) 13:30~15:30 800円

予約受付中!

初めての方でも丁寧に教えて頂き楽しめます

## ◇日本の名歌を歌おう◇

日程 3月24日(日) 13:30~16:00 300円

当日参加OK

体を使ったの発声法を学び皆で歌います

## ◇朝の茶話会◇

日程 3月3日(日) 10:00~12:00 300円

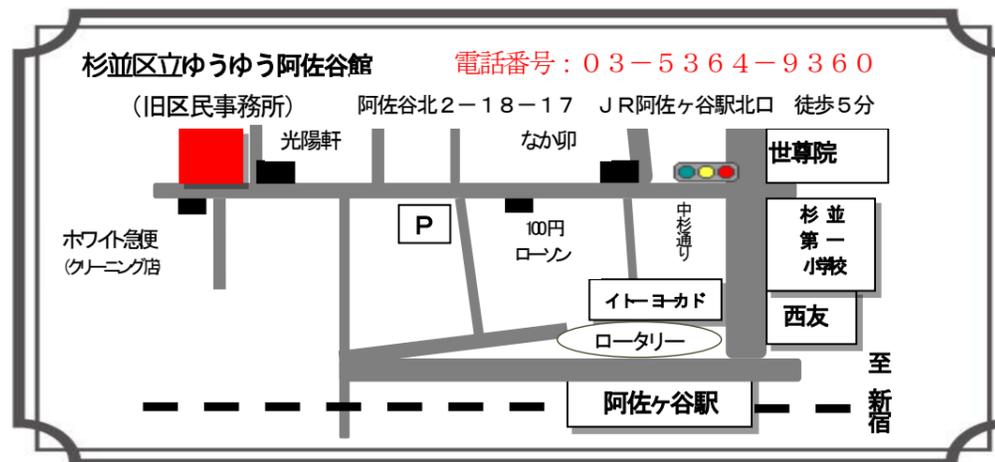
当日参加OK

## ◇ストレッチ&ダンス◇

日程 3月2日・16日(土)18:00~19:30 500円

当日参加OK

ストレッチとリズムに乗って体を動かします



運営: NPO法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン

03-5368-1955

