

# ゆうゆう阿佐谷館だより

2019年6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。

6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

## ◇論語に学ぶ◇

日程 6月1日・15日(土)

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

予約受付中!

4月より  
第1・3  
土曜日

## ◇読み聞かせ◇

日程 6月30日(日) 13:30~15:30 参加無料

こども向け3話おとな向け3話くらいを予定しています

当日参加OK

## ◇おばちゃん家こども食堂◇

日程 7月29日(月) 夕方頃から 詳細は後日お知らせいたします

中学生まで100円・高校生から300円

お子さまと一緒にどなたでも参加できます

先着30食

※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。

## ◇ストレッチ&ダンス◇

日程 6月1日・15日(土) 18:00~19:30 500円

ストレッチ&アイソレーションで体幹を整え鍛えます

予約受付中!



## ◇アンチエイジング・ゲーム◇

日程 6月4日(火) 10:00~12:00 500円

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

予約受付中!

## ◇日本画教室◇~はじめの一步~

日程 6月8日(土) 13:30~15:30 800円

初めての方でも丁寧に教えて頂き楽しめます

予約受付中!

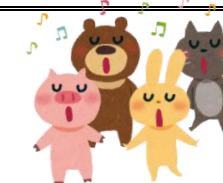


## ◇日本の名歌を歌おう◇

日程 6月23日(日) 13:30~16:00 300円

発声法を学び懐かしい歌を皆で歌います

当日参加OK



## ◇朝の茶話会◇

日程 6月2日(日) 10:00~12:00 300円

当日参加OK



## ◇ピラティス◇

心と身体もリフレッシュ

日程 6月6日(木) 14:00~15:00 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!

満員御礼  
受付終了!



## ◇英会話入門◇◇英会話入門プラス◇

6月は休講です。



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



