

ゆうゆう阿佐谷館だより

2020年2月号

2020年 高齢者団体上期抽選会

2月19日水曜日

会場 杉並区役所本庁中棟6階 第4会議室

9時から9時半受付

2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

◇アンチエイジング・ゲーム◇

日程 2月4日(火) 10:00~12:00 500円

予約受付中!

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

◇英会話入門◇ ~オリンピックに向けておもてなし~

日程 2月5日・19日(水) 10:00~11:30 500円

キャンセル待ち

◇英会話入門プラス◇

日程 2月12日・26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

キャンセル待ち

◇朝の茶話会◇

日程 2月2日(日) 10:00~12:00 300円

当日参加OK



◇論語に学ぶ◇

日程 2月1日・15日(土) 14:00~16:00 1回 500円

予約受付中!

◇ストレッチ&ダンス◇

日程 2月1日・15日(土) 18:00~19:30 500円

予約受付中!

ストレッチ&アイソレーションで体幹を整え鍛えます



◇日本画教室◇~はじめの一步~

日程 2月8日(土) 13:30~16:30 800円

予約受付中!

◇日本の名歌を歌おう◇

日程 2月23日(日) 13:30~16:00 300円

当日参加OK



◇おばちゃん家の子ども食堂◇

日程 2月3日(月) 17:30~19:30
中学生まで100円・高校生から300円 子どももしくは子どもと一緒にどうぞ
ご予約などの詳しい内容はゆうゆう阿佐谷館のチラシをご覧ください。

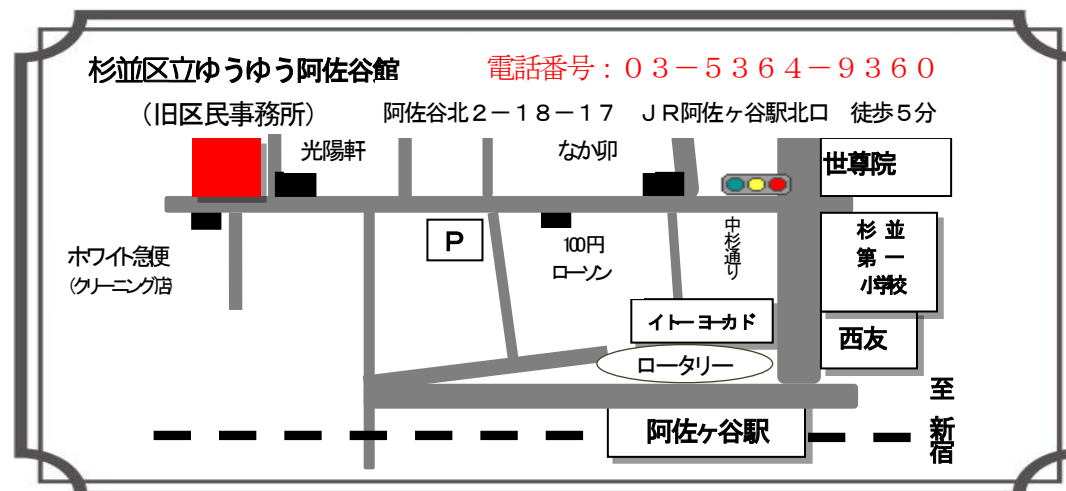
◇ピラティス◇

心と身体もリフレッシュ

受付終了

日程 2月6日・20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!



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



※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。

