

ゆうゆう阿佐谷館だより

2020年9月号

- 来館時はマスクを持参し、館内では必ず着用してください。
- 発熱がある場合は、入館をお断りする場合があります。
また発熱の有無に関わらず、咳やくしゃみ等の症状がある場合は入館をお断りします。
- 当面の間、館内の茶器使用は禁止となっております。
水分補給のための飲料をご持参ください。
- 一日あたりの利用は、長時間とならないようにしてください。
- 入館する際は、備付けのアルコール消毒薬で消毒をしてください。



ゆうゆう館は区の高齢者施設です。高齢者の生きがい充実、地域での活躍の場づく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。

9月の協働事業

協働事業ではマスク着用や人と人との距離をとり
人数制限を考慮した上で行っていきます。
急遽中止になることもありますのでご了承ください。

協働事業では、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。

◇英会話入門◇ ～オリンピックに向けておもてなし～ 日程 9月2日・16日 水曜日 10:00～11:30 500円	キャンセル待ち
◇英会話プラス◇ 日程 9月9日・23日 水曜日 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

※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。

◇朝の茶話会◇

当面中止 予定

◇論語に学ぶ◇

当面中止 予定

◇おばちゃん家の子ども食堂◇

当面中止 予定

◇日本画教室◇～はじめの一步～

日程 9月12日 土曜日 13:30～16:30 800円

予約受付中!



◇日本の名歌を歌おう◇

9月の予約は9月14日から予約受付開始 定員になり次第締切

日程 9月27日 日曜日 13:30～15:00 15名 300円 マスクを着用して行います

◇ストレッチ&アイソレーション◇

日程 9月5日・19日 土曜日 18:00～19:30 500円

予約受付中!

身体の軸を中心とした各部分をリズムにのせて動かします



◇アンチエイジング・ゲーム◇

日程 9月1日 火曜日 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

◇ピラティス◇

心と身体もリフレッシュ

受付終了

日程 9月3日・17日 木曜日 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

ゆうゆう阿佐谷館 9月の予定

2020年 9月

曜日 部署名	協働事業				行政				高齢者				日				月				火				水				木				金				土			
	1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階		1階		2階					
	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室	洋1	洋2	洋3	洋4	的多 室目	和室				
日付	6				7				8				9				10				11				12															
午前																																								
午後																																								
夜間																																								
日付	13				14				15				16				17				18				19															
午前																																								
午後																																								
夜間																																								
日付	20				21				22				23				24				25				26															
午前																																								
午後																																								
夜間																																								
日付	27				28				29				30																											
午前																																								
午後																																								
夜間																																								

令和2年9月

