

ゆうゆう阿佐谷館だより

2020年10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手指の消毒をして下さい。



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。

10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～ キャンセル待ち

日程 10月7日・21日 水曜日 10:00～11:30 500円

◇英会話プラス◇ キャンセル待ち

日程 10月14日・28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

※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

◇論語に学ぶ◇
当面中止

◇おばちゃん家の子ども食堂◇
当面中止

◇日本画教室◇～はじめの一步～ 予約受付中!

日程 10月10日 土曜日 13:30～16:30 800円

◇日本の名歌を歌おう◇ 10月の予約は10月12日から予約受付開始 定員になり次第締

日程 10月25日 日曜日 13:30～15:00 15名 300円 マスクを着用

◇ストレッチ&アイルーション◇ 予約受付中!

日程 10月3日・17日・31日 土曜日 18:00～19:30 500円

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◇ 予約受付中!

日程 10月6日 火曜日 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

◇ピラティス◇ 受付終了

日程 10月1日・15日・29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!

杉並区立ゆうゆう阿佐谷館 電話番号: 03-5364-9360

(旧区民事務所) 阿佐谷北2-18-17 JR阿佐ヶ谷駅北口 徒歩5分

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

