






ゆうゆう高円寺北館 協働事業紹介♪


<p>ふーゆー体操</p>	<p>当法人の理学療法士がつくった高齢者向きの健康体操です。テイサービス職員が分かりやすく、そして楽しく提供します。上履のみご持参ください。 (費用:100円) 定員10名※長寿ポイント付</p> 	<p>毎月第2月曜 10:00~ 11:00</p>
----------------------	--	------------------------------------

<p>折紙教室</p>	<p>ふしぎな立体折紙講座です。立派なくすだまやバスルのような作品が出来ます。指先を使う事で脳の活性化も図れます！お気軽にご参加ください！ (1回100円)※長寿ポイント付</p> 	<p>第2・第4 土曜 9:30~ 11:30</p>
--------------------	--	---


<p>NEW! 絵手紙</p>	<p>絵手紙って専用の顔料や画材が必要と思いませんか？実はクレヨンなど身近な画材で素敵な作品が描けるのです！ (費用:200円) ※長寿ポイント付</p> 	<p>第2・4火曜 9:30 ~11:30</p>
----------------------------	---	-----------------------------------


<p>左手お習字教室</p>	<p>左手を使って書くお習字です。苦手意識を持ちやすいお習字ですが、うまく書く事が目的ではありません。脳トレ&集中力アップにおすすめてです！ 費用100円※長寿ポイント付</p> 	<p>第2・第4 月曜 9:30 ~11:30</p>
-----------------------	---	---


<p>スケッチブック サロン</p>	<p>集中してスケッチブックに思い思いに描く絵・・・大人の余暇時間です。お気軽に参加できるように先生はおりませんので思い切りどうぞ！ (費用:100円)※長寿ポイント付</p> 	<p>第1・第3 水曜 9:30~11:30</p>
-------------------------------	--	------------------------------------


<p>書き取り サロン</p>	<p>色々な文章や詩の中から気に入ったものを書き取って頂きます。講師はおりませんのでご自分のペースで行えます。道具は全て揃っています。 1回100円※長寿ポイント付</p> 	<p>毎週土曜 9時~11時</p>
----------------------------	--	------------------------


<p>音読 きらら</p>	<p>詩・童謡・早口言葉などみんなで読んでいきます。発声や言葉の強弱などで表現する工夫が楽しいです♪ 1回100円※長寿ポイント付</p>	<p>毎週金曜 13時~14時 (第5週目は お休みです)</p>
--------------------------	---	---

<p>日曜写経</p>	<p>日曜日の朝、雑音のない部屋で写経してみませんか？頭もスッキリ、精神も穏やかに清々しい日曜日が過ごせることと思います。 1回100円です。 ※長寿ポイント付</p> 	<p>毎週日曜 9時~11時 (※第3日曜は お休みです)</p>
--------------------	--	---


<p>元気湧くわく講座</p>	<p>当法人の理事を務める、渡辺 一雄氏を招き、社会貢献分野から日本文学、世界史など幅広い内容を聞きやすく、そして楽しく講演いたします。参加費：無料 ※長寿ポイント付です。 ～渡辺 一雄氏 プロフィール～ 1959年 一橋大学法学部卒業後、三菱セミコンダクターアメリカ社長を経て、帰国後東大病院ボランティア代表、日本社会事業大学大学院特別客員教授(現理事)等を務める。著書「社会貢献いきいき講座」「体験的フィランスロピー」等多数。</p> 	<p>毎月 第1火曜 14:30 ～16:00</p>
------------------------	---	---

<p>数独クラブ</p>	<p>ゆっくり数独を楽しみもよし、脳トレとしてチャレンジするもよし！です。 プリント類は館で準備致しますので、ご持参物はありません。 (1回100円) ※長寿ポイント付</p> 	<p>毎週木曜日 1午前 10:00 ～11:30 2午後 1:30 ～3:00</p>
---------------------	--	--

<p>臨床美術</p>	<p>臨床美術士によるアートカリキュラムです 様々なテーマのもとに楽しみながら五感を最大限に生かしてみませんか！ 上手く書くのが目的ではありませんので安心してご参加ください。 (1回500円)</p> 	<p>第1木曜日 9:30～ 11:30</p>
--------------------	--	----------------------------------

<p>ヨガ</p>	<p>大人気のヨガ教室です。体のストレッチとゆったりとして呼吸法で健康増進を図りましょう♪ (費用:1000円)</p> 	<p>第1・3水曜 18:00 ～20:00</p>
------------------	--	------------------------------------

<p>朗読</p>	<p>最近声を出して、文章を読む機会がありますか？黙読よりも音読をした方が、脳の活性化が図れると言います。朗読することで感情の抑揚やスピード感など五感も活用！短編小説やエッセイを読み話し合う会です。参加費:1,000円/1回</p>	<p>第1・第3 木曜 18:00 ～20:00</p>
------------------	--	--

<p>フリー卓球</p>	<p>ラケットも球も持参不要！ 自由に気軽に卓球練習や体験ができます。上靴のみご持参ください。 (費用:100円) ※長寿ポイント付です。</p> 	<p>月～土 18:00～ 20:00 日 (第2・3除く) 9:00～16:00</p>
---------------------	--	---

協働事業に関するお問合せは
『ゆうゆう高円寺北館』 ☎03-3337-2266 へ
お気軽にお問い合わせください。
※10月より一部料金が改定されます。表記の金額は改定後の料金です。
月により開催日時が変更となる場合がございます。

ホームページにて日々の活動内容が
ご覧いただけます！
ゆうゆう高円寺北館