

「ゆうゆう大宮前館」便り

10月号

H29.10.10

皆様のご来館をお待ちしております。
(いずれも、年齢、お住まい地域に関わりなくどなたでも参加できます。)

◆(新講座)夜の体操・運動教室

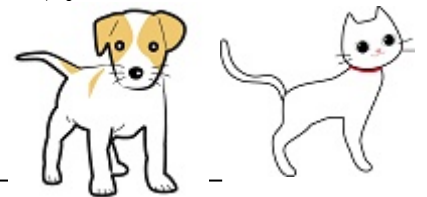
- 10月23日(月)午後6時00分～午後7時00分 参加費100円 定員15名(申込順)
指導: 杉並区スポーツ推進委員 (毎月第2・第4月曜日開催予定。)
夕方のひととき、運動不足気味のあなた、1時間ほど、気軽に寄って体を動かしてみませんか?
誰でも、いつでも、気軽にフラッと訪れて、体を動かして楽しめる内容です。
運動できる服装で、室内シューズ、手ぬぐい、タオルを持参のうえご来館ください。

◆落語会 (前回に続き、立川志ら門さんと兄弟子の立川らく人さんが登場。)

- 10月30日(月)午後1時30分～午後2時30分 木戸銭500円 定員40名(申込順)

◆「これで安心! ペットに関する心配ごと。」(シニア心配ごと対策講座第5回)

- 10月31日(火)午後2時00分～午後4時00分 参加費 無料 定員30名(申込順)
高齢化や一人住まい世帯が増加しており、飼養する犬、猫などのペットのトラブルが目につく傾向です。講座では、ペットに関するトラブルや、心配ごとについて、杉並保健所の方からアドバイスを、専門家からADRを使った解決について事例紹介をいただく予定です。



お申し込みは、ゆうゆう大宮前館(03-3334-9640)へ
杉並区宮前5丁目19-8 大宮前保育園2階

11月の主な予定

●(新講座)珈琲の淹れ方教室

- 11月1日(水)午後6時～午後7時30分 参加費(材料費込)1500円 定員10名
自家焙煎珈琲豆店主が来館し、ドリップ珈琲の淹れ方を実演し、伝授します。つづいて、参加者自身にて淹れ方を体験していただきます。プロの出来立て珈琲を味わい、各自の淹れた珈琲を相互に味比べしながら、振り返りとコーヒー談義雑談。参加は、手ぶらでご来館ください。こだわりのある方はマイカップを持参ください。

●落語会

- 11月13日(月)午後1時30分～午後2時30分 木戸銭500円 定員40名(申込順)

●「知って安心! 助けになる身近な公的機関の高齢者支援の取り組み。」(シニア心配ごと対策講座6回)

- 11月25日(土)午後2時00分～午後4時00分 参加費 無料 定員30名(申込順)
「知って安心! 高齢者の助けになるケア24の取り組み」についてケア24西荻から、「知って安心! 高齢者の助けになる郵便局の取り組み」について郵便局からご紹介をいただく予定です。

ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8)では、上記のほか、歌、手芸、お習い事、ヨガなど多くの講座を開設しています。各講座について、チラシを用意していますので、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

まずは、体験から参加してみませんか?

なお、主な行事や予定表は、「すぎなみ地域コム」「杉並区役所」のサイトでも閲覧できます。