

ゆうゆう大宮前館・新年度の予定

年齢・お住まいの場所に関らずどなたでも参加できます。申し込みは電話で。

◆落語会(ニツ目:立川らく人さん、及び前座さん)

- ・4月22日(月)午後1時30分~2時30分 木戸銭500円 場所:ゆうゆう大宮前館
終演後、らく人さんと前座さんとの交流会があります。
全6回参加者には手ぬぐいをプレゼント。

◆(4月開講)雑学・教養講座(知的生活術強化コース)

- ・毎月1回、第4土曜日午後1時30分~3時30分開催(第1回 4月27日(土))
生活術強化に必要で、自立的に知的生活が送れるような実用的な知識の獲得を目指し、普通の人より一歩先を行く、得たと感じられる内容を目標としています。対象は、主として現役を卒業し、地域への関わりを模索している人、近々退職が見込まれる方々を対象としています。

募集定員:12名(申込順)。開催場所:ゆうゆう大宮前館(洋室1)。

受講料:年間受講料 12回 5,000円(資料代ほか)、都度受講の場合 500円/回)

日付(曜日)

テーマ

- ・4月27日(土) 地域にある公的施設・サービスの知っておくとお得な 10のポイント
- ・5月25日(土) シニア生活を上手く乗り切るための知っておくと有利な資金プラン 10のポイント
- ・6月22日(土) 生命保険の上手な利用法 10のポイント
- ・7月27日(土) シニア生活をエンジョイするための健康管理(1) 体験講座(運動系)
- ・8月24日(土) 国民健康保険の知っておくとお得な 10のポイント
- ・9月28日(土) シニアが受けられる各種優遇制度の知っておくとお得な 10のポイント
- ・10月26日(土) シニア生活をエンジョイするための健康管理(2) 体験講座(ストレッチ等)
- ・11月23日(土) 一人暮らしを楽しむために知っておきたい各種制度 10のポイント
- ・12月14日(土) 国民年金・厚生年金の知っておくとお得な 10のポイント
- ・1月25日(土) シニア生活をエンジョイするための健康管理(3) 体験講座(ヨガ等)
- ・2月22日(土) 介護保険制度の知って得と心強い利用法 10のポイント
- ・3月28日(土) 成年後見制度の知って得と心強い利用法 10のポイント、メリットとデメリット

(注)テーマは現時点の予定です。講師との調整により変更となる場合があります。

(注)運動系の体験講座への参加はスペースの都合上、年間受講生が優先となります。

◆(5月開講)「いきいきはつらつ講座(仮称)」(第4火曜日 10時~11時30分、無料)

- ・5月から装いを新たに(ケア24久我山による)「いきいきはつらつ講座」を開講します。
いきいきはつらつとした日常生活を過ごすために必要なサービスや利用上のポイントを授けます。どうぞお楽しみに。詳細は後日チラシ等でお知らせします。

- ・5月26日(日) 13:30~15:30 認知症サポーター講座 無料 場所:ゆうゆう大宮前館

申込み、お問い合わせは、「ゆうゆう大宮前館」03-3334-9640まで。

会場:杉並区宮前5-19-8

平成31年3月30日現在