

12月の募集講座

イスに座ってらくらく体操教室

開催日 令和7年1月10・17・24・31日(金)

午後1時～2時半まで

募集期間 12月11日～17日

募集人数 20名(抽選)

募集条件 墨田区在住の60歳以上の方

受講料 無料



シニア向け スマホ教室

開催日 12月21日の区報、館内掲示、ホームページにて
後日お知らせします。お問い合わせください。

募集期間 12月23日～27日

募集人数 10名(抽選)

募集条件 墨田区在住の60歳以上の方

受講料 無料



1月30日(木)午後には「新春うめわか寄席」を企画中！

詳細が決まり次第お伝えいたします。館内掲示やホームページ等をご確認下さい。



講座の情報は左記ホームページや

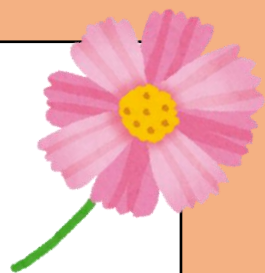
SNSでもご覧いただけます。

11月の申し込み予定

花体操 日程 1月9・16日（木）

①午前9時半～ ②午前11時～

参加受付 12月16日（木）午前10時半から



長寿マッサージ 1月14・28日（火）午後1時～

参加受付 12月2日（月）午前9時から

※詳しい内容についてはお問い合わせください。

申し込み不要（直接ご来館ください）

盆踊り教室 午後6時半から7時半

12月13・27日（金）

イス体操 午後1時半から2時半まで

12月19日（木）

ストレッチ体操 12月26日（木）午前9時半～

朝の座禅会 午前9時半から10時半まで

12月3・10・17・24日 いずれも（火）

10日・24日は会議室でイス座禅となります。



梅若ゆうゆう館 年末年始のお知らせ

梅若ゆうゆう館は12月29日から1月3日までお休みをいただきます。

営業開始は1月4日からとなりますので、よろしくお願い致します。

皆さま、良いお年をお迎えください。

お問い合わせ

シルバープラザ梅若 梅若ゆうゆう館

〒137-0037 墨田区墨田7-4-4 （代表）03-5630-8008

