

朝の座禅会始めました

座禅を組んで、清らかな気持ちで一日をスタート！

- ・初めての方には一から指導いたします。
- ・申し込み不要です。
- ・イスでもご参加いただけます。

日時：毎週(火) 午前9時半～10時半
くわしい日程は当誌でお知らせします。

場所：梅若ゆうゆう館 和室



6月の募集講座

シニア向けスマホ教室～LINEや地図アプリについて～

開催日 ①7月1・8日 ②22・29日いずれも(月)
午後2時～4時まで

募集期間 6月11日～6月17日

募集人数 各回12名(抽選あり)

講習料 無料



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。

6月の申し込み予定

花体操 日程 7月4・11・18日(木)

①午前9時半～ ②午前11時～

参加受付 6月20日(木)から

ストレッチ体操 6月27日(木)午前9時半～

長寿マッサージ 7月9・23日(火)午後1時～

参加受付 6月3日(月)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

6月14・28日(金)

イス体操 午後1時半から2時半まで

6月20日(木)

朝の座禅会 午前9時半から10時半まで

6月11・25日 いずれも(火)

ゆうゆう館スタッフの
ちょっと見てって!!

うめわかギャラリーの巻

今期は水彩画クラブ、PCラッキー、
写友会の展示です! 皆さん力作ぞ
ろい! 是非ご覧くださいネ!



お問い合わせ シルバープラザ梅若 梅若ゆうゆう館
〒131-0037 墨田区墨田7-4-4 (代表) 03-5630-8008