

3月の募集講座

ゆうゆう元気体操教室(前期)

開催日 令和7年4月2・16日、5月21日、6月4・18日、
7月2・16日、8月6日、9月3・17日

やさしいコース：9時半～ しっかりコース：11時～

募集期間 2月21日(金)～3月7日(金)

募集人数 各コース20名(抽選) 受講料 無料

転ばない身体づくり体操教室

開催日 令和7年4月10・17・24日・5月8・15日(木)
午後3時～5時

募集期間 3月11日(火)～17日(月)

募集人数 20名(抽選)

受講料 無料

パソコン教室(Windows11の使い方)

開催日 4月16・23日(水)

募集期間 3月21日(金)～27日(木)

募集人数 10名(抽選) 持ち物 Windows11の入ったノートPC

受講料 無料



※いずれの講座も墨田区在住の60歳以上の方が対象です。

利用者アンケート実施中です!

毎年恒例の利用者アンケートを実施しています。窓口と館内で用紙をお渡ししていますので、ご来館の際には是非是非ご協力をお願い致します!!

頂いたご意見は、梅若ゆうゆう館の運営に活かさせていただき、館内で掲示する予定です。



講座の情報は左記ホームページや

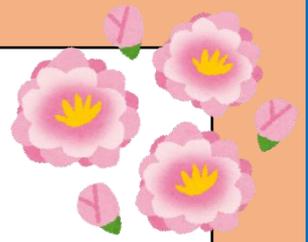
SNSでもご覧いただけます。

3月の申し込み予定

長寿マッサージ 4月8・22日（火）午後1時～

参加受付 3月3日（月）午前9時から

※ 梅若ゆうゆう館受付にて直接お申し込み下さい。



※4月より花体操は自由参加となりますので、3月中の申し込みは行いません。

申し込み不要（直接ご来館ください）

花体操 日程 3月6・13・20日（木）

①午前9時半～ ②午前11時～ 4月より申し込み不要です。

盆踊り教室 午後6時半から7時半

3月14・28日（金）

イス体操 午後1時半から2時半まで

3月20日（木）



ストレッチ体操 3月27日（木）午前9時半～

朝の座禅会 午前9時半から10時半まで

3月4・11・18・25日 いずれも（火）

新春うめわか寄席！

1/30新春うめわか寄席を
開催しました！

フラメンコあり、落語あり、
とても和やかな、笑顔溢れる
時間となりました！！



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

