



50代～80代が主役の 健康と暮らしに役立つ教室

シニア
限定

留学
図書館

20年のご愛顧に感謝

大岡山

地域の皆様へのご案内
留学図書館の「英会話」、「パソコン」、「シニア・ヨガ」教室

◆初心者向け英会話

- 第1回 3月29日(月) 15:00～15:50 日本人講師
- 第2回 3月30日(火) 12:30～13:20 日本人講師
- 第3回 4月 8日(木) 11:00～11:50 日本人講師

※他のレベルや内容のクラスもございます。



◆パソコン教室：火曜日(午前) ◆シニア・ヨガ：火曜日(13:30～)

場所：留学図書館

体験レッスン料：英会話、パソコン、シニア・ヨガどれも、各1,000円

ご都合の良い日をご予約ください。

※感染症対策を整え、2～3名で体験レッスンを開催。今こそ、楽しむための準備をしましょう。


お気軽にお問い合わせ下さい



03-5754-5881 大田区南千束3-14-16

初めての英会話(1回 50分:3,500円)

『初めての英会話』では、50代～80代の方を中心に、2～3名のグループで、実践的な英会話を、楽しく学んでいきます。海外旅行に行けない今のうちに、準備を始めましょう！

こんな方にお勧め 

- ✓ 海外旅行で、買い物ができるようになりたい
- ✓ 同年代の方と一緒に学びたい
- ✓ 脳のトレーニングとして

中学校で習った単語で、充分通じる英語を、同年代のみなさんと一緒に身につけましょう。



免疫力をUP！気軽にできる、まき先生のシニアヨガ教室

気軽にできる、まき先生のシニアヨガ教室では、激しい動きはなく、『免疫力のUP』、『誤嚥性肺炎の防止』、『転倒防止』、『姿勢改善』、『呼吸法』などをテーマに、ゆっくりとしたペースで、シニアヨガを行います。

お家に帰って1つ、2つ、実践できることからお伝えします。

【シニアヨガ教室】

火曜日13:30～(60分)
月謝(月3回):6,000円

※動きやすい服装でお越し下さい。



60代、70代、80代は伸び盛り！パソコン教室も開催

留学図書館では、『シニアの初心者の特化』したパソコン教室を開催しています。

画面が大きく、見やすいパソコンを使って、テレビ電話や通信販売(Amazon等)のやり方、インターネット動画の見方などを楽しく学びます。

また、パソコンの購入も承ります(ご希望の方)。

【初心者向けパソコン教室】

1回 60分:3,000円(火曜日)

※1名ないし2名でのレッスン

※中古パソコンの買取も可能

※ご自宅での設置のお手伝いも可能



【お花見ウォーキング】

日時:3月25日(木)

13:30～

集合場所:沼部駅

シニアの方が対象の3月のイベントでは、沼部駅から田園調布駅まで、お花見ウォーキングを楽しみます。

途中、シニアヨガ教室のまき先生が、ヨガの極意も伝授しますので、お気軽にご参加ください。