# ゆうゆう高円寺南館(4月・5月号)

## アートカードで健康長寿

似たものつながり、紙芝居、などの
ゲームで頭も心も柔らかく！
わが街アートカード
（杉並区の文化財を中心としたオリジナルカード）
を使ったり、アート散歩をしたりしています
第１・３（火）10：00～（初回 500 円

## 高円寺南サロン ケア 24 高円寺との共催

**歌・体操・頭の体操・他生活に役立つ情報など満載の予定計画中！　お楽しみに！**

**第2・4木曜日　13:30～15:00**

**参加費各回100円**
**（材料費を含まず）**

## リラックスヨガ

初心者歓迎☆

講師：柳沢延子先生
第２・４（月）14:00～15:30（500 円）

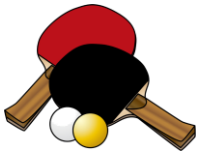
## ビーフリーダンス

講師：川田あつ子先生
第 1,3（月）　10:00～11:30（500 円）

## 花うたの会

講師：須能　愛　先生
第２.・４（水）13：30～15：00（500 円）
※テキスト代として初回のみ　300 円いただきます。

## 夜間卓球



月曜１８：００　卓球台２台です
参加費　１回 100 円

## おしゃれな歌サロン

講師：小林雅子先生
第２・４（月）10:30～12:00（500 円）

## ヨガストレッチ

講師：木村リミ先生
第１・３（木）13:30～15:00（500 円）

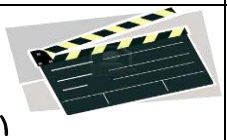
## カーレット講座

講師：田邊陽二先生
第１，３（月）　13：30～15：00　（300 円）

## ハワイアンフラ入門

講師：長沼知恵子先生
第２・４（木）10:00～11:30（500 円）

## 想い出の名画サロン



上映プログラムは受付でご確認ください
第１木曜日　第３土曜日（１０：００～）
同じ映画を２回行ないます
高円寺南館映画の日です！（参加費無料）

## パソコンサロン（1200 円　教材費含む）

基礎コース　　第１・３（金）10：00～12：00
初級コース　　第１・３（金）13：30～15：30
初中級コース　第２・４（金）10：00～12：00
ＰＣ／モバイルワンポイントアドバイス
第２・４（金）13：30～（１時間５００円）

## 皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています

**★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制)　第1土・第３水**

4月6日(土)・4月17日(水)・5月4日(土)・15日(水)
担当：職業紹介士・橋詰信子　シニア就業担当/久野哲・小川裕子

お気軽に
ご相談ください

**今まで経験のない仕事にもチャレンジしてみませんか？　一歩踏み出すきっかけに！**


お問い合わせ・お申し込みは・・・・・　〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11
ＮＰＯ竹箒の会　（ゆうゆう高円寺南館　ＴＥＬ／ＦＡＸ　５３７８－８１７９）

# ゆうゆう高円寺南館4月予定

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
| 午前 | | ◎ビーフリーダンス | 高南宝扇会(役員会)<br>さらの会(健康体操)<br>◎アートカードで健康長寿 | どきどきハート(子育て支援) | ★杉いき女性部会<br>◎名画サロン | SESS(英会話)<br>◎PCサロン(基礎) | シュガー(ギター演奏)<br>プアリリイさゆりフラ<br>◆就業支援個人相談 |
| 午後 | | いきいき健康麻雀<br>◎カーレット講座 | ふる里の踊り(民舞)<br>ハートランド(手話ダンス) | 水の輪(朗読) | ラストワルツ(フォークダンス)<br>◎ヨガストレッチ | ◎PCサロン(初級) | ゆうゆう健康麻雀<br>こだま会(歌)<br>◆就業支援個人相談 |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | けんの会(太極拳) | スポーツ吹き矢 | | | |
| | 7(日) | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) |
| 午前 | | ◎おしゃれな歌サロン | 元気が出るストレッチ体操<br>さらの会(健康体操) | はがき絵<br>ぼたんの会(英会話) | ◎ハワイアンフラ | SESS(英会話)<br>◎PCサロン(初中級) | サークルエフ(ストレッチ) |
| 午後 | | いきいき健康麻雀<br>◎リラックスヨガ | コーキーズ(楽器演奏) | 墨和会(水墨画)<br>◎花うたの会 | ◎高円寺南サロン | ユリの会(ヨガ)<br>◎PC・モバイル相談室 | ゆうゆう健康麻雀<br>すぎれれ会(ウクレレ) |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | けんの会(太極拳) | | | | |
| | 14(日) | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
| 午前 | 高円寺棋友会(囲碁)<br>太極拳馬橋公園クラブ | ◎ビーフリーダンス | 背骨コンディショニング体操<br>さらの会(健康体操)<br>◎アートカードで健康長寿 | ★三療サービス<br>水の輪(朗読)<br>◆就業支援個人相談 | 13時　開館 | SESS(英会話)<br>◎PCサロン(基礎) | プアリリイさゆりフラ<br>◎名画サロン |
| 午後 | 高円寺棋友会(囲碁)<br>高南宝扇会民謡クラブ | いきいき健康麻雀<br>◎カーレット講座 | ふる里の踊り(民舞)<br>ハートランド(手話ダンス) | ★三療サービス<br>香林句会(俳句)<br>◆就業支援個人相談 | ◎ヨガストレッチ | ◎PCサロン(初級) | ゆうゆう健康麻雀<br>こだま会(歌) |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | けんの会(太極拳) | スポーツ吹き矢 | | | |
| | 21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 午前 | CLOSED | ◎おしゃれな歌サロン | 元気が出るストレッチ体操<br>さらの会(健康体操) | はがき絵<br>ぼたんの会(英会話) | ◎ハワイアンフラ | SESS(英会話)<br>◎PCサロン(初中級) | サークルエフ(ストレッチ)<br>シュガー(ギター演奏) |
| 午後 | | いきいき健康麻雀<br>◎リラックスヨガ | コーキーズ(楽器演奏)<br>おりがみ抒情会 | 墨和会(水墨画)<br>◎花うたの会 | ラストワルツ(フォークダンス)<br>◎高円寺南サロン | ユリの会(ヨガ)<br>◎PC・モバイル相談室 | ゆうゆう健康麻雀<br>すぎれれ会(ウクレレ) |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | けんの会(太極拳) | | | | |
| | 28(日) | 29(月) | 30(火) | | | | |
| 午前 | 高円寺棋友会(囲碁)<br>太極拳馬橋公園クラブ | | | | | | 無印・・登録団体<br>★・・・ 行政使用<br>◎・・・ 協働事業<br>◆・・・ 就業支援<br>❤・・・ 異世代交流 |
| 午後 | 高円寺棋友会(囲碁)<br>高南宝扇会民謡クラブ | | | | | | |
| 夜間 | | | | | | | |