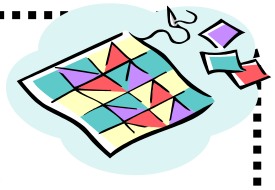
ゆうゆう高井戸西館便り（4月5月号）

元ハワイ在住の講師が
やさしく手ほどき



ハワイアン・キルト

第２・第４（水） 14時～16時
参加費　800円　（材料費別）

唱歌から歌謡曲、演歌も！
楽しく声を合わせよう

みんなで歌おう会

第１・第３(金)
10時～11時30分
参加費　100円

心も体もはつらつ元気！

からだケア体操

4月23日（火）　5月28日（火）　14時～15時
参加費　１００円

美しい文字があなたを変える！

ペン習字教室

第１・第３（土）13時30分～15時
参加費　500円

クラシックから歌謡曲まで

想い出の名曲サロン

第１・第３(水) 13時30分～15時
参加費　100円

スマホ、ＰＣの自分でわからないこと、
インストラクターが丁寧に指導！

スマホ・パソコン個人指導

１時間 1500円　(日時　要 予約)

初級・中級者のための

パソコン・サロン

第１・第３(土)　10時～12時
参加費 1200円（教材費含む）

ゆうゆう体操

毎週水曜日 10時～11時
参加費　500円

パリの気分で歌おう

シャンテ・シャンソン

第２・第４（水）14時～15時30分
参加費　８００円

名画サロン　懐かしい名画をどうぞ

４月１２日（第２金曜日）　９時30分～
４月２７日（第４土曜日）　14時～

もう一度基礎から学び直す！

スマホ ステップアップ教室

第１・第３（水）１３時３０分～１５時
全１０回　参加費　５００円

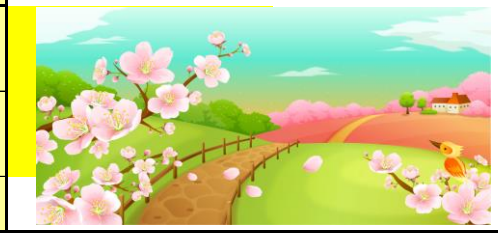
ちょこっと支え合い

地域の人たちで街や生活をより豊かに!!
当館が受付業務を行っています。
ご相談受付　９時～１７時

参加された区内在住 75 歳以上の方には、長寿応援ポイントシールを差し上げます。
区内在住 60 歳以上の方には登録証をお作りしますのでお気軽にお申し出ください。

お問い合わせ、お申し込みは・・・・・・ゆうゆう高井戸西館　ＮＰＯ竹箒の会
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-17-5　　ＴＥＬ／ＦＡＸ　３３３２－１０７６

ゆうゆう高井戸西館4月予定

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球
午後		輪投げ 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホステップアップ教室 ◎名曲サロン	趣味の集い 詩吟 麻雀	介護予防体操 清掃活動打合せ 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	7	8	9	10	11	12	13
午前		吹き矢	★助け合いネット連絡会	◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎名画サロン	◎土曜卓球
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	カラオケ	◎シャンテシャンソン ◎ハワイアンキルト	趣味の集い 詩吟 麻雀	フラダンス 麻雀	
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	CLOSED 事務連絡会	◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球
午後	麻雀	輪投げ 料理 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホステップアップ教室 ◎名曲サロン	ボール体操 詩吟 麻雀	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	CLOSED	★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球
午後		★三療サービス 地域で繋がる集い 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ	◎シャンテシャンソン ◎ハワイアンキルト		フラダンス 麻雀	◎名画サロン
夜間	終日休館	◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	28	29	30	31			
午前	◎コーヒーサロン（休止）			◎ゆうゆう体操			無印…登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業
午後	麻雀						
夜間			◎夜間卓球				