ゆうゆう下高井戸館だより

2024年4月

4月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に受付またはお電話でお申し込みください。
定員になり次第、締め切ります。
参加された75歳以上の区民の方には、長寿応援ポイントを差し上げます。
上履き(スリッパ不可)をご持参ください。

募集中

たのしい舞リハ

定員15名

※ 動きやすい服装でご参加ください。

～元気に楽しく踊れる健康舞踊～

・毎月第2月曜日　初回4月8日(月)　・午後1:30～3:00
講師 ： 高澤まどか(高澤流日本舞踊代表)

手　芸

定員15名

・毎月第２水曜日 4/10　洋室１　・午前 10:00～11:30
・参加費 500 円 ＋ 材料費 700 円　講 師 ： 宮川 優子

カーレット

定員15名

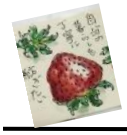
<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

・毎月第１日曜日　4/7　・午後 1:30～3:00
・参加費 500 円　講 師 ： 戸田 智恵

手話ダンス

定員15名

・毎月第２日曜日　4/14　・午前 10:00～11:30
・参加費 500 円　講 師：佐藤　桃子



絵 手 紙

定員10名

・毎月第４日曜日 4/28　・午前 10:00～11:30
・参加費 500円＋材料費40円(はがき代)　講 師:海藤　ユキ子

歌　活

定員15名

・毎月第３土曜日　4/20　・午前 10:00～11:30
・参加費 500 円　講 師:角南　敬子

シニアのための健康エアロビクス

定員15名

・毎月第2･4 火曜日4/9･23　・午後 1:30～3:00
・参加費 500 円　講 師:芹澤　美香子

大人の楽しい 英 会 話

定員15名

・毎月第1･3 木曜日 4/4･18　・午後 3:30～5:00
・参加費 500 円　講 師:吉田　幸子

ヨ　ガ(①②)

※①②それぞれで募集枠が異なります。

定員15名

・毎月第 1･3水曜日 ②4/3,①4/17　・午前10:30～11:30
・参加費 500 円　講 師:山本　美也子

スマホサロン

定員8名

・毎月第2水曜日　4/10　・午後3:30～5:00
・参加費500円・持ち物　PCまたはスマホ　講　師:佐久間　禎久

杉並区立ゆうゆう下高井戸館
杉並区下高井戸 4-19-6(子ども･子育てプラザ下高井戸2階)　電話･FAX 03-3302-2161
① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12 分　② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15 分
運営:NPO 法人介護者サポートネットワークセンター･アラジン

下高井戸館（令和6年）　2024年4月予定表

＊ピンク　協働事業　＊黄色　行政　＊白　高齢者団体

	日		月		火		水		木		金		土	
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2
	●わがまち一番体操 4月11日・25日(木) 9:30～10:15 申し込み不要 60歳以上の区民 参加費無料		1		2		3		4		5		6	
午前			歌声サロン	仲よし会（輪投げ）	ひまわり会（体操）		ヨガ②				コーロベーネ（コーラス）		さくら（3B体操）	言葉の贈り物（折り句）
午後1				みずくきの会（書道）	ろくざん会（カラオケ）		さざんかの会（手ぬぐい体操）	桜美会（囲碁）			桜美会（吹き矢）	桜美会（囲碁）	ダーツの会	桜美会（バンパー）
午後2								桜美会（囲碁）	英会話			桜美会（囲碁）	ピエトラ（オカリナ）	
夜														
			8		9		10		11		12		13	
午前			山ゆり会（ヨガ）	仲よし会（輪投げ）			仲よし会（カラオケ）	手芸	わがまち一番体操		コーロベーネ（コーラス）		さくら（3B体操）	言葉の贈り物（折り句）
午後1	カーレット		舞リハ		健康エアロビクス	やよい会（絵手紙）		桜美会（囲碁）	ダーツの会	バーモスアミーゴス	桜美会（吹き矢）	桜美会（囲碁）		桜美会（バンパー）
午後2	閉館						スマホサロン	桜美会（囲碁）				桜美会（囲碁）		
夜														
	14		15		16		17		18		19		20	
午前	手話ダンス		仲よし会（定例会）		ひまわり会（体操）	三療	ヨガ①	きずなサロン下高ふらっと	閉館		さざんかの会（手ぬぐい体操）		歌活	
午後1	コーロベーネ（コーラス）			みずくきの会（書道）	ろくざん会（カラオケ）		さざんかの会（手ぬぐい体操）	桜美会（囲碁）		桜美会（役員会）	桜美会（吹き矢）	桜美会（囲碁）	ダーツの会	桜美会（バンパー）
午後2	閉館							桜美会（囲碁）	英会話			桜美会（囲碁）	ピエトラ（オカリナ）	
夜														
	21		22		23		24		25		26		27	
午前	休館		山ゆり会（ヨガ）	仲よし会（輪投げ）			仲よし会（カラオケ）		わがまち一番体操		さざんかの会（手ぬぐい体操）		さくら（3B体操）	
午後1					健康エアロビクス		風船くらぶキュキュット	桜美会（囲碁）	バーモスアミーゴス		桜美会（吹き矢）	桜美会（囲碁）		桜美会（バンパー）
午後2							風船くらぶキュキュット	桜美会（囲碁）				桜美会（囲碁）		
夜														
	28		29		30									
午前	絵手紙													
午後1	コーロベーネ（コーラス）													
午後2	閉館		閉館											
夜														

●館内ではマスクの着用を推奨しますが、
着脱は個人の判断に任せます。
●受付で手指の消毒をお願いいたします。
●発熱および体調のすぐれない方の
ご利用はお控えください。
●飲み物は各自ご持参ください。

●三療サービス

4月16日(火)実施
↓
4月1日(月)予約受付
を開始します。