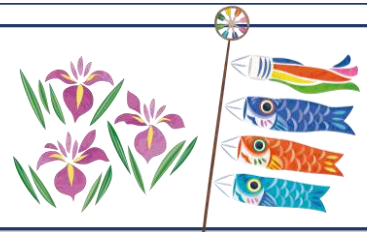


5月

ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



4月5日更新

講座・イベント

講座名	曜日	開催日	時間	参加費
金春流 謡 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前 5月2日(木), 23日(木)	10:30~12:00	1800円
美姿勢体操★ ～動きやすい身体を作りましょう!～	第1,3水	午前 5月1日(水), 15日(水)	10:00~11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者 (障害者指導もあります)★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～ つま先を保護できる形の靴をご用意ください	第1~4水	午後 5月1日(水), 8日(水) 15日(水), 22日(水)	13:00~14:30	700円
① ダーツどなたでも★ ～とにかく楽しもう～ ② ダーツゲーム★ ～腕を上げたい!～	第1~4水	午後 5月1日(水), 8日(水) 15日(水), 22日(水)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
金曜囲碁 (経験者)★ ～井山裕太への道は険しい～	第1,3金	午後 5月17日(金) <small>3日(金・祝)はお休みです</small>	13:30~16:30	550円
初めての囲碁★ ～基本ルール解説、気軽に楽しみましょう!～	第2,4月	午後 5月13日(月), 27日(月)	13:00~16:30	700円
60代からのコーラス★ ～童謡からポップスまで、元音楽教師が丁寧に指導～	第2,4水	午前 5月8日(水), 22日(水)	10:30~12:00	990円
石原絵里子のフラダンス ～プロのフラダンサーが教える、祈りと感謝のダンス～	第1~4水	夜間 5月1日(水), 8日(水) 15日(水), 22日(水)	18:30~20:00	1800円 体験1200円
キッズダンス ～保育士資格持っているダンサーが指導します～	第1~4火	午後 5月7日(火), 14日(火) 21日(火), 28日(火)	①15:30~16:15 ②16:30~17:15	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

★マークは長寿応援ポイント事業です。

おすすめ講座

★**初心者ダーツ**★ 参加費: 700円



日時: 5月1日(水)・8(水)・15(水)・22(水)

毎週 水曜日 午後13時~14時30分

障害者指導もあります。かかとのある上履きをご持参ください。

★**金曜囲碁**★ 参加費: 550円

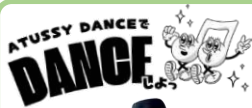


講師: 角谷 修

日時: 5月17日(金) 3日(金・祝)はお休みです

第1・3 金曜日 午後13時30分~16時30分

経験者のみ、女性参加大歓迎!



保育士資格持っています!
保育園勤務経験あります!
男の子のパパです!
ダンス指導歴10年です!!



代表兼講師はしもとあつし

★**キッズダンス ATUSSY DANCEでDANCEしよう★**

幼児 (現 年中・年長)

小学生 (現 1~6年生)

第1~第4 (火) 15時30分~16時15分

第1~第4 (火) 16時30分~17時15分

参加費: 1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

火曜が5回ある月は
1回休みになります

*三療サービス (マッサージ) 第3 火曜日
5月21日(火) [5月1日(水)より受付開始]



*わがまち一番体操 [第2, 第4金曜日 午前] 開始時間 ① 9時15分~ ② 10時45分~
5月10日(金)・24(金) 午前2回の入れ替え制 ①②ともに 定員1回13名 (先着順)



ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441 info@prop-k.or.jp 〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

NPO法人
運営者: **プロップK**

☎ & Fax 03-3335-6230

info@prop-k.or.jp <http://www.prop-k.or.jp>

ゆうゆう上高井戸館 5月のカレンダー

令和6(2024)年

杉並区高井戸東2-6-17 ☎03-3306-0441 午前9時から午後9時まで(日曜日と祝日は午後5時まで、第3木曜午後1時から)
 ※休館日 毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜、年末年始(12月28日から1月4日)

4月3日更新

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	ゆうゆう上高井戸館の協働事業について ゆうゆう上高井戸館にお気軽にお越し下さい。 子どもから高齢者まで、幅広い年齢層が参加で できる楽しい講座を定期的開催しています。			★◇美姿勢体操	★◇ 謡		
午後				★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)			
夜間				◇フラダンス		17時閉館	17時閉館
	5	6	7	8	9	10	11
午前				★◇60代からの コーラス		◆わがまち体操	
午後			◇キッズダンス	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)			
夜間	17時閉館	17時閉館		◇フラダンス			
	12	13	14	15	16	17	18
午前				★◇美姿勢体操	午前休館日		
午後		★◇初めての 囲碁	◇キッズダンス	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)		★◇金曜囲碁	
夜間	17時閉館			◇フラダンス			
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日		◆三療 サービス	★◇60代からの コーラス	★◇ 謡	◆わがまち体操	
午後			◆三療 サービス	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)			
夜間			◇キッズダンス	◇フラダンス			
	26	27	28	29	30	31	
午前							
午後		★◇初めての 囲碁	◇キッズダンス				
夜間	17時閉館						
午前	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p> 今月のトピック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 新緑の色が増すこの季節、花や草木のいろどりが目を楽しませてくれます。 ・ 行楽に出かけるのが楽しみな季節です。健康に留意しながら活動しましょう。 </div>						
午後							
夜間							

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

*三療サービス (マッサージ) 第3火曜日
毎月1日より受付開始

*わがまち一番体操 [第2、第4金曜日 午前] 開始時間 ①9時15分～ ②10時45分～
午前2回の入替え制 ①②ともに 定員1回13名(先着順)