

# ゆうゆう高円寺南館(5月・6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との共催

歌・体操・頭の体操・他生活に役立つ情報など満載  
お気軽にご参加ください！

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)

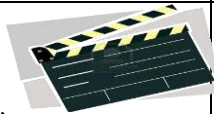
## ハワイアンフラ入門



講師：長沼知恵子先生

第2・4(木) 10:00~11:30 (500円)

## 思い出の名画サロン



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

5月4日(土)・15日(水)・6月1日(土)・19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

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！

お気軽に  
ご相談ください



お問い合わせ・お申し込みは・・・

NPO竹箒の会 (ゆうゆう高円寺南館 TEL/FAX 5378-8179)

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11

# 高円寺南館5月予定

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)			
午前			★三療サービス どきどきハート(児童館活動)	★杉いき女性部会 ◎名画サロン	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	シュガー(ギター演奏) プアリリィさゆりフラ ◆就業支援個人相談			
午後			★三療サービス 水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ ラストワルツ(ダンス)	◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談			
夜間			スポーツ吹き矢						
			5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操) 高南宝扇会(役員会) ◎アートカード	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	サークルエフ(ストレッチ体操)		
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ヨガサークルユリの会 ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)		
夜間			けんの会(太極拳)						
			12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操)	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談	13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	プアリリィさゆりフラ ◎名画サロン		
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏)	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆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 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					
			19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前		◎ビーフリーダンス	背骨コンディショニング体操 さらの会(健康体操) ◎アートカード	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	サークルエフ(ストレッチ体操) シュガー(ギター演奏)		
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン ラストワルツ(ダンス)	ヨガサークルユリの会 ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)		
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)						
			26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操)					無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流	
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏) おりがみ抒情会						
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)						