



ゆうゆう下高井戸館だより



2024年6月

6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。



舞リハ®

～元気に楽しく踊れる健康舞踊～



定員15名

・毎月第2月曜日 6/10

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：高澤まどか



手芸

定員10名

・毎月第2水曜日 6/12 洋室2

・参加費 500円 + 材料費 200円

・午前10:00～11:30

講師：宮川 優子



カーレット

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

定員15名

・毎月第1日曜日 6/2

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：戸田 智恵



手話ダンス



定員15名

・毎月第2日曜日 6/9

・参加費 500円

・午前10:00～11:30

講師：佐藤 桃子



絵手紙

定員10名

・毎月第4日曜日 6/23

・参加費 500円 + 材料費 40円 (はがき代) 講師：海藤 ヌキ子

・午前10:00～11:30



歌活



定員15名

・毎月第3土曜日 6/15

・参加費 500円

・午前10:00～11:30

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 6/11・25

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：芹澤 美香子



大人の楽しい

英会話

定員20名

・毎月第1・3木曜日 6/6

・参加費 500円

・午後3:30～5:00

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 ②6/5,①6/19

・参加費 500円

・午前10:30～11:30

講師：山本 美也子



スマホ・パソコンサロン



定員8名

・毎月第2水曜日 6/12

・参加費 500円 ・持ち物 スマホ

・午後3:30～5:00

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

