

6月

ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



5月10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	6月講師都合により休講	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	6月5日(水),19日(水)	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	6月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26日(水)	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	6月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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	6月7日(金), 21日(金)	550円
初めての囲碁★ ～基本ルール解説、気軽に楽しみたい方の入門編～	第2,4月	午後	6月10日(月), 24日(月)	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	6月12日(水), 26日(水)	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	6月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26日(水)	1800円 体験1200円
ATUSSY DANCE ～保育士資格を持つダンサーが子供から大人まで指導します～	第1～4火	午後	6月4日(火), 11日(火) 18日(火), 25日(火)	①15:00～15:45 ②16:15～17:00 ③17:00～18:00 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: 6月5日(水)・12(水)・19(水)・26(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

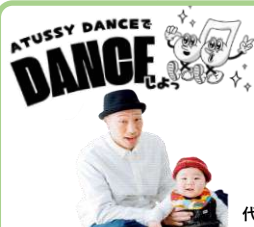


講師: 角谷 修

日時: 6月7日(金)・21日(金)

第1・3 金曜日 午後13時30分～16時30

経験者のみ、女性参加大歓迎!



保育士資格持ってます!
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!!

第1～第4 (火) ★ ATUSSY DANCE ★

※ご好評につき6月から大人クラスがはじまります! "キッズダンス"から名称変更しました

幼児 (現 年中・年長)

小学生 (現 1～6年生)

6月からスタート

大人

15時～15時45分

16時15分～17時

17時～18時

代表兼講師 はしもとあつし

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
6月18日(火) [6月1日(土)より受付開始]



*わがまち一番体操 [第2、第4金曜日午前] 受付開始時間 ① 9時15分～ ② 10時45分～
6月14日(金)・28(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

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 6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)

5月7日更新

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
午前	「さざんかねっと」による空き室利用 7月分より開始						5月27日 予約可能	
午後	このたびゆうゆう館は夜間日中に関わらず、高齢者団体などの利用がない空き室は「さざんかねっと」による使用(有料使用)が可能になります。そのためさざんかねっとの予約方法が変更になります。さざんかねっと登録されていない方の空き室利用申込については事前にさざんかねっと登録が必要です。事前のご登録をお願いいたします。なお、ゆうゆう館では利用登録申請はできません。お近くの登録可能施設(高井戸地域区民センター他)にてお手続きをお願いいたします。							
夜間								
	2	3	4	5	6	7	8	
午前				★◇美姿勢体操				
午後			◇ATUSSY DANCE	★◇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				
	9	10	11	12	13	14	15	
午前				★◇60代からのコーラス		◆わがまち体操		
午後		★◇初めての囲碁	◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)				
夜間	17時閉館			◇フラダンス				
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	休館日		◆三療サービス	★◇美姿勢体操	休館日			
午後			◆三療サービス	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)		★◇金曜囲碁		
夜間			◇ATUSSY DANCE	◇フラダンス				
	23	24	25	26	27	28	29	
午前				★◇60代からのコーラス		◆わがまち体操		
午後		★◇初めての囲碁	◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)				
夜間	17時閉館			◇フラダンス				
	30		<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>🌿 今月のトピック</p> <ul style="list-style-type: none"> 6月といえば紫陽花。雨に打たれた紫陽花に思いを寄せてみてはいかがでしょうか。 梅雨入りが気になる時期ですが、健康に留意しながら活動しましょう。  </div>					
午前								
午後								
夜間	17時閉館							

◆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] 受付開始時間 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)