



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2024年10月

### 10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。



### 私らしい終活

定員20名

・10/3(木) 11/7(木)

・午前10:00~11:30

・参加費 500円

講師:入倉 敬子



### 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 10/14

・午後1:30~3:00

・参加費 500円

講師:高澤 まどか



### 手芸

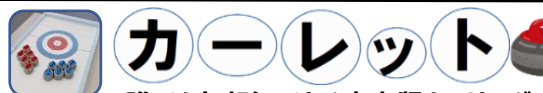
定員10名

・毎月第2水曜日 10/9

・午前10:00~11:30

・参加費 500円 + 材料費 200円

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 10/6

・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 10/13

・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 10/27

・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 10/19

・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 10/8・22

・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20名

・毎月第1・3木曜日 10/3・17

・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。

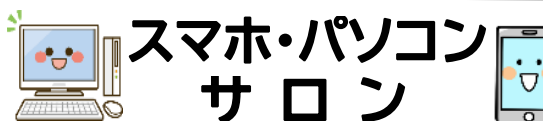
定員15名

・毎月第1・3水曜日 ②10/2,①10/16

・午前10:30~11:30

・参加費 500円

講師:檜山 恵美子



### スマホ・パソコン サロン

定員8名

・毎月第2水曜日 10/9

・午後3:30~5:00

・参加費500円 ・持ち物 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10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
	1		2		3		4		5		6		7	
午前	●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。		ひまわり会 (体操)		ヨガ②		私らしい終活		コーロバーネ (コーラス)		さくら (3B体操)		言葉の贈り物 (折り匂)	
午後1	●受付で手指の消毒をお願いいたします。		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	●発熱および体調のすぐれない方 ご利用はお控えください。						桜美会 (囲碁)		英会話		桜美会 (囲碁)		ピエトラ (オカリナ)	
夜	●飲み物は各自ご持参ください。													
	8		9		10		11		12		13		14	
午前			歌声サロン		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		コーロバーネ (コーラス)	
午後1	カーレット		みずくきの会 (書道)		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		桜美会 (吹き矢)	
午後2	閉館						スマホ・ パソコンサロン		桜美会 (囲碁)		桜美会 (囲碁)		桜美会 (囲碁)	
夜														
	15		16		17		18		19		20		21	
午前	手話ダンス		山ゆり会 (ヨガ)		仲よし会 (輪投げ)		ひまわり会 (体操)		ヨガ①		きずなサロン 下高ふらっと		閉館	
午後1	コーロバーネ (コーラス)		舞リハ		ろくざん会 (カラオケ)		三療		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		桜美会 (囲碁)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	
午後2	閉館		閉館						桜美会 (囲碁)		英会話		桜美会 (囲碁)	
夜														
	22		23		24		25		26		27		28	
午前	休館		仲よし会 (定例会)				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 キューキュット		桜美会 (囲碁)				桜美会 (吹き矢)		桜美会 (囲碁)	
午後2					風船くらぶ キューキュット		桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		桜美会 (囲碁)	
夜														
	29		30		31		32		33		34		35	
午前	絵手紙		山ゆり会 (ヨガ)		仲よし会 (輪投げ)									
午後1	コーロバーネ (コーラス)		みずくきの会 (書道)				桜美会 (囲碁)							
午後2	閉館						桜美会 (囲碁)							
夜														

●三療サービス  
 10月15日(火)実施  
 ↓  
 10月1日(火)予約受付  
 を開始します。