

ゆうゆう上高井戸館 4月のカレンダー

令和7(2025)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)

3月5日更新

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			高寿会輪投げ 高寿会ひまわり (健康体操) ゴーキークル 荻窪 ◇ATUSSY DANCE	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後				★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫 いで帽子作り)	★◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フダン入) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間					もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		ナデシコ (フダン入)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会ひまわり (健康体操) ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	悠友クラブ (囲碁) ディスコダンスの 会	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		高寿会プアラニ (フダン入)	高寿会輪投げ ◆三療サービス	★◇美姿勢体操	午前休館	高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	澤田さんを囲む会	★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ゴーキークル荻 窪 ◇ATUSSYDANCE	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫 いで帽子作り)	★◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フダン入) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		さくら会(地域親睦会)		もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	20	21	22	23	24	25	26
午前		ナデシコ (フダン入)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	★◇謡・仕舞 高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	休館日	高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会ひまわり (健康体操) ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間					もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	27	28	29	30			
午前		高寿会プアラニ (フダン入)		こちらのQRコードから当団体のホームページ をご覧ください。ぜひご活用ください！  NPO法人 			
午後		★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル					
夜間	17時閉館		17時閉館				

*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)

「さざんかねっとがリニューアルします!!」

令和7年3月4日(火)9時から開始

- ◎スマートフォンやタブレット端末に対応。
- ◎バリアフリー機能が充実
- ◎24時間いつでも申し込みが可能となります。
- ◎施設区分に新たに学校施設(該当校7校)が加わります。

4月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



3月5更新

講座・イベント

講座名	基本の曜日		開催日	時間	参加費
金春流 謡・仕舞 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	4月3日(木), 24日(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円 体験1000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	4月2日(水), 16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	4月2日(水), 9日(水) 16日(水), 23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	4月2日(水), 9日(水) 16日(水), 23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	4月4日(金), 18日(金)	13:30~16:30	550円
初めて学ぶ囲碁講座 ★ ～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	4月14日(月), 28日(月)	13:30~16:30	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	4月9日(水), 23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	4月2日(水), 9日(水) 16日(水), 23日(水)	18:30~20:00	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	4月1日(火), 8日(火) 15日(火), 22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。

★謡・仕舞★ 参加費各:1500円

講師：林 美佐 (金春流能楽師)

日時:4月3日・24日(木)

第1・4木曜日 謡：午前10時～11時15分

仕舞：11時15分～12時



●囲碁ようこそ、囲碁の世界へ○

●初めて学ぶ囲碁講座○

講師：角谷修

日時：4月14日・28日(月) 参加費:700円

初回テキスト代700円別途

第2,4月曜日 午後1時30分～16時30分



*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 ① 9時15分～ ②10時45分～
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：NPO法人



☎ & Fax 03-3335-6230

メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>