

ゆうゆう上高井戸館 5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)

4月2日更新

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	風薫る五月 つつじ バラ 青もみじ 新緑を楽しみながら、お散歩しましょう ゆうゆう館にも来てくださいね				★◇謡・仕舞		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後					高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫 いで帽子作り)	太極拳 ★◇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)	17時閉館
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ナデシコ (アロビクス)	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	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) ゴー碁サークル 荻窪	★◇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	17時閉館	17時閉館	◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	11	12	13	14	15	16	17
午前		高寿会プアラニ (フダン入)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	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) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫 いで帽子作り)	太極拳 ★◇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		つくだ会(地域親睦会)		もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ナデシコ (アロビクス)	高寿会輪投げ ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操)	★◇美姿勢体操	★◇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		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) ゴー碁サークル 荻窪 ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	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			さくら会(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)	
	25	26	27	28	29	30	31
午前		高寿会プアラニ (フダン入)	高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス			
午後		★◇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) ◇Atussy Dance	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	◇Atussy Dance 体験会		
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

*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 9時15分～ 定員25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。

5月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



4月2日更新

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	5月1日(木), 22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	5月7日(水), 21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	5月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	5月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	5月2日(金), 16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	5月12日(月), 26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	5月14日(水), 28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	5月7日(水), 21日(水), 28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	5月13日(火), 20日(火), 27日(火) 29日(木) 体験会 (無料)	①15:00~15:45 ②16:15~17:00 ③17:00~18:00 1500円/回(当日) 月謝制6000円/月 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:5月1日・22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



体験会 5月29日(木)
15～18時 (無料)

★ Atussy DanceでDanceしよう★

講師：はしもとあつし 日時：5月13日・20日・27日

幼児15時分～15時40分 小学生16時15分～17時 成人17時～18時

参加費: 1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

*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 9時15分～ 定員25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>