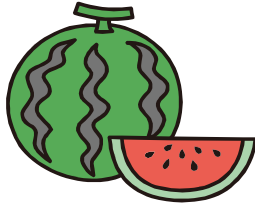


ゆうゆう上高井戸館 8月のカレンダー

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)

6月25日更新

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	ゆうゆう上高井戸館の協働事業について ゆうゆう上高井戸館にお気軽にお越し下さい。 子どもから高齢者まで、幅広い年齢層が参加 できる楽しい講座を定期的に開催しています。 						高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後						☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会ブアラニ (77ダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間						スマイルクラブ (ヨガ)	
	3	4	5	6	7	8	9
午前		ナデシコ (170ピク)	高寿会輪投げ ゴーキサークル萩窪	☆◇美姿勢体操	☆◇謡・仕舞		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)	高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫い で帽子作り)	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			◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	10	11 (山の日)	12	13	14	15	16
午前		高寿会ブアラニ (77ダンス)	高寿会輪投げ	☆◇60代からの コーラス	高寿会茶道	令和7年下半期 抽選会 10:00~	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
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)	悠友クラブ (囲碁) ディスコダンスの 会	高寿会つづら (脳トレ)	高寿会ブアラニ (77ダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館	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)	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	ナデシコ (170ピク)	高寿会輪投げ ゴーキサークル萩窪	☆◇美姿勢体操	午前休館		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル	◆三療サービス 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)	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	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)	
	24	25	26	27	28	29	30
午前		高寿会ブアラニ (77ダンス)	高寿会輪投げ	☆◇60代からの コーラス	☆◇謡・仕舞 高寿会茶道		
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)	悠友クラブ (囲碁)		
夜間				◇フラダンス	もみじ会 (健康体操)		
	31						
午前		*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 8月は休みです。  NPO法人 7077K					
午後							
夜間	17時閉館						



ごぞんじですか？ ゆうゆう館の「目的外使用」

高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。(要事前予約/有料)。詳しくは杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」をご覧ください。

◆行政使用枠 ☆長寿応援ポイント ◇協働事業

8月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



6月25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 8月7日(木), 28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 8月6日(水), 20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 8月6日(水), 13日(水) 20日(水), 27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 8月6日(水), 13日(水) 20日(水), 27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金	午後 8月1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 8月11日(月), 25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 8月13日(水), 27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 8月6日(水), 13日(水) 20日(水), 27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 8月5日(火), 12日(火), 19日(火), 26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

おすすめ講座

★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/回、7500円/一括 (7~9月)

講師: 林 美佐 (金春流能楽師)

日時: 8月7日・21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



★美姿勢体操★ 参加費:990円 (初回体験500円)

講師: 須永順子 (介護予防運動指導員)

日時: 8月6日、20日(水)

第1・3水曜日 午後10時~11時30分

～動きやすい身体を作りましょう!～



*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 8月は休みです。

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>