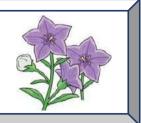
杉並区高井戸東2-6-17 03-3306-0441 午前9時から午後9時まで(日曜日と祝日は午後5時まで、第3木曜午後1時から) ※休館日 毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜、年末年始(12月28日から1月4日)

	В	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		ナデシコ	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス
一一一		(エアロビクス)	ゴー碁ーサークル荻窪	~ · ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	/ PM 1=24		(音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり	★◇ダーツ	高寿会絵手紙	☆◇金曜囲碁	高寿会プアラニ
			(健康体操)		なでしこの会(手縫い	高寿会つづら	(フラダ゛ンス)
		将棋を楽しむ会	♦ Atussy Dance	でも/ゲーム)	で帽子作り)	同科会 ノフラ (脳トレ)	みんよう文鶴会 (三味線)
			,	^	+ 7.1\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	スマイルクラブ(ヨガ)	(—-//////
区间	7	8	9	<u>◇</u> フラダンス 10	もみじ会 (健康体操) 11	12	13
	,	_		★◇60代からの	11	12	高寿会コスモス
午前		高寿会プアラニ (フラダンス)	高寿会輪投げ	コーラス	高寿会茶道	◆わがまち一番体操	同分云 コヘモヘ (音楽を楽しむ会)
		(777 7%)			悠友クラブ	寿の会	
F- 44		★◇初めて学ぶ	高寿会ひまわり (健康体操)	★◇ダーツ	(囲碁)	(体操と歌)	みんよう文鶴会 (三味線)
午後		囲碁講座	(健康体操)	(初心者/どなた	ディスコダンスの	高寿会つづら	(三味線)
		高寿会ゲームサークル		でも/ゲーム)	会	(脳トレ)	
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)	
	14	15敬老の日	16	17	18	19	20
午前			高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	午前休館	高寿会役員会	高寿会コスモス
			ゴー碁ーサークル荻窪	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~			(音楽を楽しむ会)
		# L # A	◆三療サービス	★◇ダーツ		高寿会つづら	高寿会プアラニ
午後		敬老会	高寿会ひまわり	(初心者/どなた	高寿会絵手紙	(脳トレ)	(フラダ゛ンス)
一段			(健康体操)	でも/ゲーム)	なでしこの会(手縫	☆◇金曜囲碁	みんよう文鶴会
			Atussy Dance		いで帽子作り)	× = 144	(三味線)
夜間	17時閉館	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)	
	21	22	23秋分の日	24	25	26	27
					★◇謡・仕舞		高寿会コスモス
午前		高寿会プアラニ	直表合絵処げ	★◇60代からの	▲ ◇ 四 112年	◆わがまち一番体操	
午前		高寿会プアラニ (フラダンス)	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	(音楽を楽しむ会)
午前	#± 6 ₩ □		高寿会ひまわり			寿の会	
午前午後	休館日	(フラダンス)		コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた	高寿会茶道		(音楽を楽しむ会)
	休館日	(フラダンス) ★◇初めて学ぶ	高寿会ひまわり	コーラス	高寿会茶道 悠友クラブ	寿の会 (体操と歌)	(音楽を楽しむ会)
	休館日	(7ラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座	高寿会ひまわり	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら	(音楽を楽しむ会)
午後	休館日	(7ラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座	高寿会ひまわり (健康体操)	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	(音楽を楽しむ会)
午後 夜間		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	(音楽を楽しむ会)
午後		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	(音楽を楽しむ会)
午後 夜間		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	(音楽を楽しむ会)
午後 夜間		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時 閉館 30	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前 午後		(759°) ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) 17時 閉館 30	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午後 夜間	28	(759*)ス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午後 夜間 *三療サート		(759*)ス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 もみじ会 (健康体操)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午後 夜間 *三療サート	28	(759*)ス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム) ◇フラダンス	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前 午後 夜間 *三療サーよ		(759*)ス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ゲームサークル 29	高寿会ひまわり (健康体操) 17時閉館 3O ◆Atussy Dance	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 31	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 もみじ会 (健康体操)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前 午夜間 ※三月1 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28 ごス (マッサ・ り受付開始 -番体操 [第2	(779°)ス) ★◇和めて学ぶ 囲を講座 高寿会が「-ムサークル 29 ージ)第3人 、第4金曜日	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30 ◇Atussy Dance 欠曜日	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 31	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 もみじ会(健康体操)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜 年 を で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	28 ごス (マッサ・ り受付開始 -番体操 [第2: 時間 9時15分~	(779°)ス) ★◇和めて学ぶ 囲を講座 高寿会が「-ムサークル 29 ージ)第3人 、第4金曜日	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30 ◇Atussy Dance 欠曜日	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 31	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 もみじ会 (健康体操)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)
午後 夜間 午前 午夜間 ※三月1 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	28 ごス (マッサ・ り受付開始 -番体操 [第2: 時間 9時15分~	(779°)ス) ★◇和めて学ぶ 囲を講座 高寿会が「-ムサークル 29 ージ)第3人 、第4金曜日	高寿会びまわり (健康体操) 17時閉館 30 ◇Atussy Dance 欠曜日	コーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 31	高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 もみじ会(健康体操)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ) スマイルクラブ (ヨガ)	(音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)

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。

9 月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



8月5日更新

					8月5日史新					
講座・イベント										
講座名	基本の曜		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	9月4日(木), 25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	9月3日(水),17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	9月3日(水), 10日(水) 17日(水),24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	9月3日(水), 10日(水) 17日(水),24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	9月5日(金),19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	9月8日(月),22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	9月10日(水),24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	9月3日(水), 10日(水) 17日(水),24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	9月2日(火),9日(火), 16日(火),30(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					
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ	第4木	午後	9月25(木)	14:00~15:30	一括600円					
			·	→フ−カけ巨害広揺ポノ	\ L					

おすすめ講座

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★転ばぬ先の運動チャレンジ★ ~仲間と一緒に運動習慣~

会場:ゆうゆう上高井戸館

第1回目 9月25日(木) 自分の身体を知っていますか? 第4回 12月25日(木) お茶でむせていませんか?

定員:15名

第2回目 10月23日(木) 段差で何故つまずくのか? 第5回 1月22日(木) 立ったままで靴下履けますか?

第3回目 11月27日(木) セルフケアしてますか? 第6回 2月26日(木) 体力維持できていますか?

費用:600円(9月~2月一括徴収) 期間:令和7年9月~令和8年2月の毎月

ゆうゆう上高井戸館・ケア24高井戸協働事業

*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 9時15分、

体操 9:30~10:30 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: プロップ・ド

🏞 & Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp https://www.prop-k.or.jp