

ゆうゆう上高井戸館 9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)

7月29日更新

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		ナデシコ (エアビクス)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇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)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フライング) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間				◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	7	8	9	10	11	12	13
午前		高寿会プアラニ (フライング)	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		★◇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	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)	
	14	15敬老の日	16	17	18	19	20
午前		敬老会	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇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			◆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)	高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁	高寿会プアラニ (フライング) 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)	
	21	22	23秋分の日	24	25	26	27
午前	休館日	高寿会プアラニ (フライング)	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		★◇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)	★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	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)	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)	
	28	29	30	31			
午前					 NPO法人 プロウパルク		
午後			◇Atussy Dance				
夜間							
*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)				敬老会 9月15日(祝日・敬老の日) 10:00～12:30 			
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

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	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)	① 13:00~14:30 ② 15:00~16:30	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日(火)	① 15:00~15:45 ② 16:15~17:00 ③ 17:00~18:00	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日(木)	14:00~15:30	一括600円

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

定員：15名

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

第1回目 9月25日(木) 自分の身体を知っていますか？

第2回目 10月23日(木) 段差で何故つまづくのか？

第3回目 11月27日(木) セルフケアしていますか？

第4回 12月25日(木) お茶でむせていませんか？

第5回 1月22日(木) 立ったままで靴下履けますか？

第6回 2月26日(木) 体力維持できていますか？

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

NPO法人

運営者：  ☎ & Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>