

11

月

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



10月1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	11月6日(木), 27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	11月5日(水), 19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1～5水	午後	11月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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	11月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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	11月7日(金), 21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	11月10日(月), 24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	11月12日(水), 26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1～5水	夜間	11月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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	11月4日(火), 11日(火), 18日(火), 25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
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ	第4木	午後	11月27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)ー自分の身体を知っていますか？

第2回目：10月23日(木)ー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

運営者： NPO法人 **プロットK** ☎& Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>

ゆうゆう上高井戸館 11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)

10月1日更新

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前	  						高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後							高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (三味線)
夜間							
	2	3文化の日	4	5	6	7	8
午前		ナデシコ (エアロビクス)	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)	★◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	みんな文鶴会 (三味線)
夜間	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)	
	9	10	11	12	13	14	15
午前			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		高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇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)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (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)	
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキサークル萩窪	★◇美姿勢体操	午前休館	地域交流会 上水保育園の皆さんと	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)	高寿会つづら (脳トレ) ★◇金曜囲碁	みんな文鶴会 (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)	
	23勤労感謝の日	24振替休日	25	26	27	28	29
午前			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	
午後		高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇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) ◇ケア24 転ばぬ先の運動 チャレンジ	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	
夜間	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)	
	30						
午前	《地域交流会》 ゆうゆう上高井戸館・上水保育園 日時：11月21日(金) 午前10時～11時30分 福笑いやお手玉等懐かしい昔遊びで園児と一緒に遊びましょう！  参加お待ちしております。						
午後							
夜間							

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

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。