1 1 ゆうゆう上高井戸館 月 協働事業 講座のご案内



10月1日更新

	=# ritr	1	50 S . L		10万1口史初					
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★	第1,4木	午前	11月6日(木), 27日(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円					
~初めての方も歓迎です~	2527 IVIV	נמו		10.50**12.00	体験1000円					
美姿勢体操★	第1,3水	午前	11月5日(水),19日(水)	10:00~11:30	990円					
~動きやすい身体を作りましょう!~	VIS = 70.2		11,300(33))130(33)	10.00 11.00	体験500円					
ダーツ初心者 (障害者指導もあります) ★			11月5日(水), 12日(水)							
~初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座~	第1~5水	午後	19日(水),26日(水)	13:00~14:30	700円					
つま先を保護できる形の靴をご用意ください										
①ダーツどなたでも★~とにかく楽しもう~	第1~4水	午後	11月5日(水), 12日(水)	113:00~14:30	550円					
②ダーツゲーム★~腕を上げたい!~	第1~4小	十枚	19日(水),26日(水)	②15:00~16:30	33013					
金曜囲碁(経験者)★	第1,3金	午後	11月7日(金),21日(金)	13:30~16:30	550円					
~井山裕太への道は険しい~	#1,5 <u>m</u>	T12	11/7/11(11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/11/	15.50.410.50	330, 1					
初めて学ぶ囲碁講座 ★	第2,4月	午後	11月10日(月),24日(月)	13:30~16:30	700円					
~基本ルール解説、気軽に楽しみたい方の入門編~	25 27 17 3	112	11,31011(33),2111(33)	15.50**10.50	70013					
60代からのコーラス★	第2,4水	午前	11月12日(水),26日(水)	10:30~12:00	990円					
~童謡からポップスまで、元音楽教師が丁寧に指導~										
石原絵里子のフラダンス	第1~5水	夜間	11月5日(水), 12日(水)	18:30~20:00	1800円					
~プロのフラダンサーが教える,祈りと感謝のダンス~			19日(水),26日(水)		体験1200円					
Atussy Dance	第1~4火	午後	11月4日(火),11日(火),	①15:00~15:45 ②16:15~17:00	1500円/回(当日) 月謝制6000円/					
- 〜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〜	201. AT.	T12	18日(火), 25(火)	③17:00~18:00	月謝制6000円/					
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ	第4木	午後	11月27(木)	14:00~15:30	一括600円					
				2 为以巨丰大坝北 /						

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?

第6回 2月26日(木) 体力維持できていますか?

定員:15名 費用:600円(9月~2月一括徴収) 第2回目 10月23日(木) 段差で何故つまずくのか? 第5回

第5回 1月22日(木) 立ったままで靴下履けますか?

期間:令和7年9月~令和8年2月の毎月

第3回目 11月27日(木) セルフケアしてますか?

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: プロルプ・ド

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

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

			NI.	-l-	+	Δ.		
	В	月	火	水	木	金	± 1	
		助労威胁の日 加労威胁の日 加労働の日						
午前		9	ET ARRIVAN SA	2 HO 10 CONT.			高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)	
		100	BHS No B	謝の日 勤労			高寿会プアラニ	
							(フラダンス)	
午後		3 4 5					みんよう文鶴会	
		\$	3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4		THE STATE OF THE S	W W	(三味線)	
夜間	W 6	NY)						
	2	3文化の日	4	5	6	7	8	
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	
הט ו		(エアロビクス)	ゴー碁ーサークル荻窪		★◇師・江舛		(音楽を楽しむ会)	
		<u> </u>	高寿会ひまわり	★◇ダーツ	高寿会絵手紙	☆◇金曜囲碁	コノトミナ始人	
午後		高寿会ゲームサークル	(健康体操)	(初心者/どなたで	なでしこの会		みんよう文鶴会	
`~		将棋を楽しむ会	♦ Atussy Dance	も/ゲーム)	(手縫いで帽子作り)	高寿会つづら	(三味線)	
				^ = = = =		(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)	. –	
	9	10	11	12	13	14	15	
午前			高寿会輪投げ	◇60代からのコー	高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス	
-		高寿会プアラニ		ラス		寿の会	(音楽を楽しむ会)	
		(フラダンス)	高寿会ひまわり	★◇ダーツ (初心者/どなたで	悠友クラブ (囲碁)	(体操と歌)	高寿会ファラー (フラダンス)	
午後		★◇初めて学ぶ	(健康体操)			高寿会つづら	みんよう文鶴会	
		囲碁講座	Atussy Dance	も/ゲーム)		(脳トレ)		
			•	- / -		(144)	(=味線)	
夜間	17時閉館	高寿会ゲームサークル		,	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	(三味線)	
夜間	17時閉館		つくだ会 (地域親睦会)	◇フラダンス			(三味線)	
		高寿会ゲームサークル	つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス 19	20	スマイルクラブ(ヨガ)		
夜間 午前		高寿会ゲームサークル 17	つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ) 21	22	
		高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ	◇フラダンス19★◇美姿勢体操	20 午前休館	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会	22 高寿会コスモス	
午前		高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス	◇フラダンス 19	20 午前休館 高寿会絵手紙	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと	22 高寿会コスモス	
	16	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス)	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー基ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり	◇フラダンス19★◇美姿勢体操★◇ダーツ	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)	
午前午後	16	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス	◇フラダンス 19★◇美姿勢体操★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り)	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会	
午前午後夜間	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆ Atussy Dance さくら会 (地域親睦会)	◇フラダンス19★◇美姿勢体操★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム)◇フラダンス	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り)	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後夜間	16	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー基ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance	◇フラダンス 19★◇美姿勢体操★◇ダーツ (初心者/どなた でも/ゲーム)	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会	
午前午後夜間	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆ Atussy Dance さくら会 (地域親睦会)	 ◇フラダンス 19 ★◇美姿勢体操 ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 26 ★◇60代からの 	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞	スマイルクラブ (ヨガ) 21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25	◇フラダンス 19★◇美姿勢体操★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)◇フラダンス 26	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25	 ◇フラダンス 19 ★◇美姿勢体操 ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 26 ★◇60代からの 	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたで	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午前午前	休館日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇ Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会かまわり	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◆ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◆60代からのコーラス ★◆ダーツ	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会(健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁)	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操と歌)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後	休館日 23勤労感謝の日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピ・クス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会プアラニ (フラダ・ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操)	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬ先の運動	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午前午前	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会プアラニ (フラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操)	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたで	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会(健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ (ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後夜間午後	休館日 23勤労感謝の日	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピ・クス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会プアラニ (フラダ・ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操) ◆Atussy Dance	 ◇フラダンス 19 ★◇美姿勢体操 ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬ先の運動	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピ・クス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会プアラニ (フラダ・ンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操)	 ◇フラダンス 19 ★◇美姿勢体操 ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ(初心者/どなたでも/ゲーム) ◇フラダンス 	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬ先の運動	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後夜間午後	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会グアラニ (フラダンス) ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 高寿会ケームサークル 17時閉館	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操) ◆Atussy Dance	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇謡・仕舞 高寿会茶道 悠友クラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬ先の運動	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前 午後 夜 午 存 午 夜 午 夜 午 0 4 0	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (Iアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 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 17時閉館	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操) ◆Atussy Dance ≪地域交 上高井戸館・	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どながらのコーラス) ◆フラダンス 流会≫ 上水保育園	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会(健康体操) 27 ★◇話・仕舞 高寿会系 ブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬヤアの ジ・サルン はない マール はない マール はない マール はい マール はい ない マール はい マール はい マール	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前午後夜間午後	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (エアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会グームサークル 17時閉館 ゆうゆう 日時:11	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操) ◆Atussy Dance ・ 地域交 上高井戸館・ 月21日(金) 午前	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初で者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 流会≫ 上水保育園 10時~11時30分	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会(健康体操) 27 ★◇話・仕舞 高寿会系 ブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬヤアの ジ・サルン はない マール はない マール はない マール はい マール はい ない マール はい マール はい マール	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音楽を楽しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	
午前 午後 夜 午 存 午 夜 午 夜 午 0 4 0	16 休館日 23勤労感謝の日 17時閉館	高寿会ゲームサークル 17 ナデシコ (Iアロピクス) 将棋を楽しむ会 高寿会ゲームサークル 24振替休日 高寿会ゲームサークル 3寿会ゲームサークル 17時閉館 ゆうゆう 日時:11 福笑いやる	つくだ会 (地域親睦会) 18 高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪 ◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◆Atussy Dance さくら会 (地域親睦会) 25 高寿会輪投げ 高寿会なまわり (健康体操) ◆Atussy Dance ≪地域交 上高井戸館・	◆フラダンス 19 ★◆美姿勢体操 ★◇ダーツ (初で者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 26 ★◇60代からのコーラス ★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム) ◆フラダンス 流会≫ 上水保育園 10時~11時30分	20 午前休館 高寿会絵手紙 なでしこの会 (手縫いで帽子作り) もみじ会 (健康体操) 27 ★◇語・仕舞 高寿会 ラブ (囲碁) ◇ケア24 転ばぬヤマの運動 チみじ会 (健康体操)	21 地域交流会 上水保育園の皆さんと 高寿会つづら (脳トレ) ☆◇金曜囲碁 スマイルクラブ(ヨガ) 28 ◆わがまちー番体操 寿の会 (体操との) 高寿会つづら (脳トレ)	22 高寿会コスモス (音乗を乗しむ会) みんよう文鶴会 (三味線)	

◆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。