

# 12月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



10月25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
<b>金春流 謡・仕舞 講座★</b> ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	12月4日(木), 25日(木)	10:30～12:00	謡・仕舞各1500円 体験1000円
<b>美姿勢体操★</b> ～動きやすい身体を作りましょう！～	第1,3水	午前	12月3日(水), 17日(水)	10:00～11:30	990円 体験500円
<b>ダーツ初心者（障害者指導もあります）★</b> ～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	毎週水曜	午後	12月3日(水), 10日(水) 17日(水), 24日(水)	13:00～14:30	700円
① <b>ダーツどなたでも★</b> ～とにかく楽しもう～ ② <b>ダーツゲーム★</b> ～腕を上げたい！～	毎週水曜	午後	12月3日(水), 10日(水) 17日(水), 24日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
<b>金曜囲碁（経験者）★</b> ～井山裕太への道は険しい～	第1,3金	午後	12月5日(金), 19日(金)	13:30～16:30	550円
<b>初めて学ぶ囲碁講座 ★</b> ～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	12月8日(月), 22日(月)	13:30～16:30	700円
<b>60代からのコーラス★</b> ～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	12月10日(水), 24日(水)	10:30～12:00	990円
<b>石原絵里子のフラダンス</b> ～プロのフラダンサーが教える、祈りと感謝のダンス～	毎週水曜	夜間	12月3日(水), 17日(水) 24日(水)	18:30～20:00	1800円 体験1200円
<b>Atussy Dance</b> ～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	12月2日(火), 9日(火), 16日(火), 23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
<b>ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ</b>	第4木	午後	12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。

### ★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: 12月3日、17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！～

### ★60代からのコーラス★

参加費: 990円

講師: 飯島裕子

日時: 12月10日、24日(水)

第2・4水曜日午後10時半～12時



\*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](mailto: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](mailto:info@prop-k.or.jp) <https://www.prop-k.or.jp>

# ゆうゆう上高井戸館 12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25日更新

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		ナデシコ (17時〜18時)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル萩窪	★◇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)	高寿会プアラニ (75分)ス みんなう文鶴会 (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 (75分)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)	みんなう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会 (地域親睦会)		もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		ナデシコ (17時〜18時)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル萩窪	★◇美姿勢体操	休館日		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)		☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (75分)ス みんなう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		さくら会 (地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日		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		高寿会プアラニ (75分)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)	みんなう文鶴会 (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)	
	28	29	30	31			
午前	休館日	休館日	休館日	休館日			
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。