

1

月

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



12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	1月8日(木), 29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1,4水	午前	1月7日(水), 28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	毎週水曜	午後	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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！～	毎週水曜	午後	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	1月16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	1月26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2,3水	午前	1月14日(水), 21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～	毎週水曜	夜間	1月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	1月6日(火), 13日(火) 20日(火), 27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	1月22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: 1月7日、28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: 1月14日、21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 〒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 1月のカレンダー

令和8(2026)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)

12月1日更新

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					休館日	休館日	休館日
午後							
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	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)	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)	
	11	12成人の日	13	14	15	16	17
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からのコーラス	午前休館		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) 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)		☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館	17時閉館	つくだ会 (地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇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		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)	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)	みんよう文鶴会 (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)	
	25	26	27	28	29	30	31
午前			高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		
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)			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

◆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」としてご使用いただけます。(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。