

2月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



12月20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	休講	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	2月4日(水), 18日(水)	10:00~11:30	990円 体験500円
ダンス初心者（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ンス講座～ 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	2月4日(水), 11日(水) 18日(水), 25日(水)	13:00~14:30	700円
①ダンスどなたでも★～とにかく楽しもう～ ②ダンスゲーム★～腕を上げたい！～	毎週水曜	午後	2月4日(水), 11日(水) 18日(水), 25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	2月6日(金), 20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	2月2日(月), 9日(月) (今月のみ)	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	2月11日(水), 25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	2月4日(水), 18日(水), 25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	2月3日(火), 10日(火) 17日(火), 24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	2月26 (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: 2月4日、18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: 2月11、25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 每月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  & 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 2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20日更新

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		ナデシコ (イアビ'クス)	高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操			高寿会コスマス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル ★◇初めて学ぶ 囲碁講座 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 (フラダンス) 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)	
	8	9	10	11建国記念日	12	13	14
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	高寿会コスマス (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)	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)	17時閉館	もみじ会 (健康体操)	スマイルクラブ (ヨガ)	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナデシコ (イアビ'クス)	高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操	午前休館	地域交流会 上水保育園の皆さんと	高寿会コスマス (音楽を楽しむ会)
午後		将棋を楽しむ会	◆三療サービス	★◇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 (フラダンス) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間		高寿会ゲームサークル	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)	
	22	23天皇誕生日	24	25	26	27	28
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	高寿会コスマス (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)	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	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)	

◆行政使用枠 ★長寿応援ポイント ◇協働事業

«地域交流会»

ゆうゆう上高井戸館・上水保育園

日時：2月20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！

