

7

# ゆうゆう上高井戸館

## 協働事業 講座のご案内



5月24日更新

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	7月2日(木),23(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円 謡・仕舞連続 1800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	7月1日(水),15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	7月1日(水),8日(水) 15日(水),22日(水),29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	7月1日(水),8日(水) 15日(水),22日(水),29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	7月3日(金),17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	7月13日(月),27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	7月8日(水),22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 (祝日除く)	夜間	7月1日(水),8日(水) 15日(水),22日(水),29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	7月7日(火),14日(火) 21日(火),28日(火)	①15:00~15:40 ②16:10~16:55 ③17:00~18:00	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

## 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:7月1日、15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:7月8日、22日(水)

第2・4水曜日午後10時半~12時



## ★Atussy DanceでDanceしよっ★

講師:橋本淳 日時:7月7日・14日・21日・28日

年長15時~15時40分 小学生16時10分~16時55分 成人17時~18時

参加費:1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

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

NPO法人

運営者:  ☎& 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 7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)

5月24日更新

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後				★◇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				◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	5	6	7	8	9	10	11
午前		ナデシコ (エアビクス)	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		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 もみじ会(健康体操)	★◇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			◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	12	13	14	15	16	17	18
午前			高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	午前休館	高寿会役員会	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 もみじ会(健康体操)	★◇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		つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	ナデシコ (エアビクス)	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	★◇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 もみじ会(健康体操)	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	高寿会茶道 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	さくら会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	26	27	28	29	30	31	
午前			高寿会輪投げ				
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 もみじ会(健康体操)	★◇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

\*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)