

ゆうゆう高円寺南館(5月・6月号)

5月1日 高円寺南保育園のこどもたちが「こどもの日」のイベントで来館します！！

～ゲームで脳を活性化！～

アナログゲーム・アートカードゲームで
楽しみながら脳を活性化！

協力・東京都長寿医療研究センター

第1火曜日・3金曜日 14:00～16:00(100円)

ビーフリーダンス 講師：川田あつこ先生

第1.3月曜日 10:00～11:30(500円)



リラックスヨガ 講師：柳沢延子先生

第2.4月曜日 14:00～15:30(500円)

おしゃれな歌サロン 講師、佐藤克彦先生

第2.4月曜日 10:30～12:00(500円)

花うたの会 講師：須能愛先生

第2.4水曜日 13:30～15:00(500円)



カーレット講座 講師：田邊陽二先生 他

第1.3月曜日 13:30～15:00(300円)



夜間卓球

毎週月曜日 18:00～19:30(100円)



高円寺南サロン ケア24との共催
歌・体操・頭の体操・生活に役立つ情報など
木曜日13:30～ 気軽にご参加ください！

＜5月＞

8日(木)眉ペン1本で大変身！簡単メイク講座 500円

22日(木)懐かしの歌を歌いましょう 100円

＜6月＞

12日(木)神トレーナー★岡先生の体操講座 100円

26日(木)懐かしの歌を歌いましょう 100円

ハワイアンフラ 講師：長沼知恵子先生

第2.4木曜日 10:00～11:30(500円)

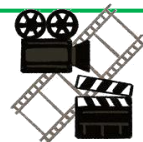


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

第1.3木曜日 13:30～15:00(500円)

思い出の名画サロン

第1木曜日 第3土曜日 10:00～ 無料



PCサロン

◆ベーシック 第1.3金曜日 13:30～15:30(1500円)

◆スキルアップ 第1.3金曜日 10:30～12:00(1500円)

◆パソコンスマホなんでも相談室(1000円)

第1金曜日.3火曜日 13:30～15:45 一人45分予約

リニューアル

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています



★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制)

担当：職業紹介士・橋詰信子 シニア就業担当/久野哲・小川裕子

今まで経験のない仕事にもチャレンジしてみませんか？ 一歩踏み出すきっかけに！

ご希望の方は受付に
お申込み下さい。



お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11

NPO竹箒の会 (ゆうゆう高円寺南館 TEL/FAX 5378-8179)

ゆうゆう高円寺南館

5月

予定

午前	無印・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流		第1週 1(木)				2(金)	3(土)	
			★杉いき女性部会 ◎名画サロン				SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	シュガー(ギター演奏) プアリリイさゆりフラ	
			◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)				◎PCサロン(ペーシック) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)	
			◎ゲームで脳を活性化						
午後			4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	第2週 8(木)	9(金)	10(土)
夜間									
午前				◎ビーフリーダンス	高南宝扇会(役員会) さらの会(健康体操)	★三療サービス どきどきハート(子育て支援)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ(ストレッチ)
午後				いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) ◎ゲームで脳を活性化 ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス 水の輪(朗読)	◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ)	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間						スポーツ吹き矢			
			11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	第3週 15(木)	16(金)	17(土)
午前			高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	プアリリイさゆりフラ ◎名画サロン
午後			高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(カントリー音楽)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	ハートランド(手話ダンス) ◎ヨガストレッチ	◎ゲームで脳を活性化 ◎PCサロン(ペーシック)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間				◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
			18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	第4週 22(木)	23(金)	24(土)
午前			◎ビーフリーダンス	背骨コンディショニング体操 さらの会(健康体操)	★三療サービス 水の輪(朗読)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ(ストレッチ)	
午後			いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) ◎PC・スマホなんでも相談	★三療サービス 香林句会(俳句)	ラストワルツ(フォークダンス) ◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ゆうゆう健康麻雀	シュガー(ギター演奏) すぎれれ会(ウクレレ)	
夜間			◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
			25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	第5週 29(木)	30(金)	31(土)
午前			高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	★行政使用		
午後			高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(カントリー音楽) おりがみ抒情会	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	★行政使用		
夜間				◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				

