

ゆうゆう高円寺南館(4月・5月号)

4月から 一部の講座で 時間帯や開催する部屋等の変更があります。ご確認ください！！

～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・3金曜日 14:00～15:30(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！

〈4月〉

10日(木) タオルを使った健康体操 100円

24日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

〈5月〉

8日(木)眉ペン1本で大変身！簡単メイク講座 500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

リニューアル!

- ◆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 10:00～12:00(1500円)
- ◆パソコンスマホなんでも相談室(1000円)
第1.3火曜日 13:30～15:45 一人45分予約制

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！

お気軽に
ご相談ください

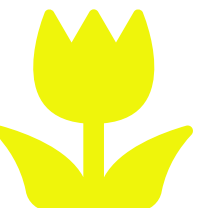


お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒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 4月予定

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
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		高南宝扇会(役員会) さらの会(健康体操)	どきどきハート(子育て支援)	★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
午後			ふる里の踊り(民舞) ◎パソコン・スマホ何でも相談	水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PCサロン(ベーシック)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間			けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		◎ビーフリーダンス	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎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	コーキーズ(楽器演奏)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎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		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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	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)	 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	ふる里の踊り(民舞) ◎パソコン・スマホ何でも相談	★三療サービス 香林句会(俳句)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PCサロン(ベーシック) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		◎ビーフリーダンス	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎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	コーキーズ(楽器演奏) おりがみ抒情会	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	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)				
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	  		
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					
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					
夜間		◎夜間卓球					