

ゆうゆう高円寺南館(9月・10月号)

10月5日(日)ゆうゆう館祭りを開催します！ お土産、防災食試食付です、お楽しみに♡

～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：関 眞弓先生

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

毎月第2・4木曜日 13:30～15:00

＜9月＞

11日(木) 10歳若返るメイク術 500円

25日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

＜10月＞

9日(木) タオル体操（ケア24） 100円

23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)

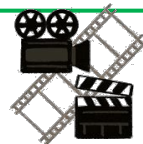


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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 10:00～12:00(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。

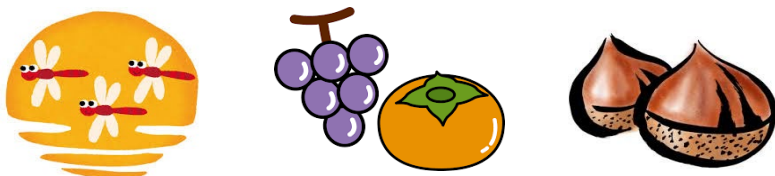


お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒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9月予定

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
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(児童館活動)	◎名画サロン ★杉いき女性部会	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	シュガー(ギター演奏) プアリリィさゆりフラ
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス 水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PC・スマホ何でも相談 ◎PCサロン(ベーシック)	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)	スポーツ吹き矢			
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		◎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)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ (ストレッチ体操)
午後		◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	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	ヨガサークルユリの会	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)				
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎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)	13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	◎名画サロン プアリリィさゆりフラ
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ◎PC・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)	◎ゲームで脳を活性化 ◎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			
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		◎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)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ (ストレッチ体操)
午後		◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	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(ダンス) ◎高円寺南サロン	ヨガサークルユリの会 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					
	28(日)	29(水)	30(木)				
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ						無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)						
夜間		◎夜間卓球					