

ゆうゆう高円寺南館(11月・12月号)

R8 年度上期、抽選会の日程が早まります。受付期間は 11 月 22 日～12 月 7 日です！

～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：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

毎月第 2・4 木曜日 13:30～15:00

＜11月＞

13 日(木) 写真写りをよくする表情の作りかた 500 円

27 日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100 円

＜12月＞

11 日(木) タオル体操 (ケア 24) 100 円

25 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)

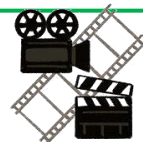


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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 11月予定

	30(日)					無印・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流	1(土)	
午前							シュガー(ギター演奏) ブアリリイさゆりフラ	
午後							ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)	
夜間								
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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)	★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)	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) ◎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サロン(ページック) ◎パソコン・スマホ何でも相談	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)	
夜間			けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(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)	ブ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(楽器演奏) ふる里の踊り(民舞)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ)	シュガー(ギター演奏) こだま会(歌)	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)					
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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)	 13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	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) ◎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)	ゆうゆう健康麻雀 ◎PCサロン(ページック) ◎ゲームで脳を活性化	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)	スポーツ吹き矢				
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(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)		
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(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)		
夜間			けんの会(太極拳)					