

ゆうゆう高円寺南館(1月・2月号)

1月13日(火)11:00～ 高円寺南保育園との新春交流会です。是非ご参加ください！

～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

＜1月＞

8日(木) 知って得する年金のお話し 500円

22日(木) 懐かしの歌を

歌いましょう 100円



＜2月＞

12日(木) 口腔体操でオーラルフレイル予防 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)

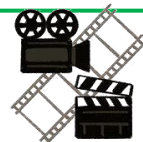


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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 10:00～12:00(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

①が予定

	午前 午後 夜間	2026年				第1週 1(木)	2(金)	3(土)
		無印・登録団体 ★行政使用 ◎協働事業 ◆就業支援 ♥異世代交流			◆年末年始休館◆ 2025年12月28日～2026年1月4日			
		4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	第2週 8(木)	9(金)	10(土)
午前 午後 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	コーキーズ(カントリー音楽) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス 水の輪(朗読)	⑤高円寺南サロン (知って得する年金のお話)	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)	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 午後 夜間	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) ★昔の遊びを楽しむ会	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 ◎思い出の名画サロン
	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) ふる里の踊り	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	ゆうゆう健康麻雀 ◎PCサロン(ペーシック)	シュガー(ギター演奏) こだま会(歌)
	夜間			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 午後 夜間	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 (懐かしの歌を歌いましょう)	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)	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 午後 夜間	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)	◎思い出の名画サロン		
	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) おりがみ抒情会	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎ヨガストレッチ		
	夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				