

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)

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

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 真弓先生

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)

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)

想い出の名画サロン

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

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています



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？ 一步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)

