

ゆうゆう高円寺南館(2月・3月号)

2月3日(火)、高円寺南保育園の子供たちが節分を祝いに来てくれます。ぜひご一緒に！

～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) 

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

〈2月〉

12日(木) タオル体操(ケア24) 100円
26日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円
〈1月〉

12日(木) 10歳若返る顔体操 500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) 

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) 

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) 

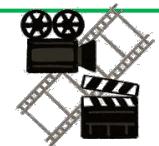
ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

第1.3木曜日 13:30～15:00(500円)

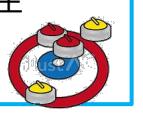
花うたの会 講師：須能愛先生

第2.4水曜日 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 

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) 

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

夜間卓球

毎週月曜日 18:00～19:30(100円) 

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。

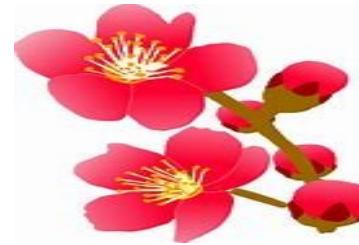


お問い合わせ・お申し込みは・・・・

〒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)

ゆうゆう高円寺南館2月予定



無印…登録団体
 ★…行政使用
 ○…協働事業
 ♦…就業支援
 ❤…異世代交流



| 午前 | 1(日) | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|-------|---|----------------------|--------------------------------------|---------------------|--|--------------------------------|---------------------------|
| 午前 | | ◎ピーフリーダンス | 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 | | いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座 | コーネーズ(楽器演奏) ◎ゲームで脳を活性化 | 水の輪(朗読) | ハートランド(手話ダンス) ◎ヨガストレッチ | ◎PC・スマホ何でも相談室 ◎PCサロン(ペーシック) | 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 | | | |
| 8(日) | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(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) |
| 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 | コーネーズ(楽器演奏) ふる里の踊り | 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 すぎれ会(ウクレレ) |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | けんの会(太極拳) | | | | |
| 15(日) | 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) | |
| 午前 |  | ◎ピーフリーダンス | 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 ◎ヨガストレッチ | SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ) | ◎名画サロン プアリリイさゆりフラ |
| 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・スマホ何でも相談室 | ★三療サービス 香林句会(俳句) | ハートランド(手話ダンス) | ゆうゆう健康麻雀 ◎PCサロン(ペーシック) | 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) | スポーツ吹き矢 | | | |
| 22(日) | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(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) |
| 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 | コーネーズ(楽器演奏) おりがみ抒情会 ◎ゲームで脳を活性化 | 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 すぎれ会(ウクレレ) |
| 夜間 | | | けんの会(太極拳) | | | | |