

# ゆうゆう高円寺南館(3月・4月号)

3月3日(火)高円寺南保育園の子供たちがひな祭りを祝いに来てくれます。ぜひ一緒に！

## ～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)



## 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

〈3月〉

12日(木) 10歳若返る顔体操(満員) 500円

26日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

〈4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)

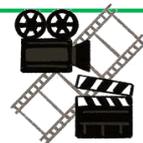


## ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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)

# ゆいゆいゆい高円寺南館3月予定

	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)	★三療サービス どきどきハート	★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)
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)	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(バーシック)	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)	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	コーキーズ(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 閉館	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	◎名画サロン
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)	◎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(バーシック)	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)	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)	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)				
	29(日)	30(月)	31(火)				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							
午後							
夜間		◎夜間卓球					