

ゆうゆう高円寺南館(4月・5月号)

新しい年度になりました。今年度も皆様と一緒に、楽しく役立つ高円寺南館を目指します♥

～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

お気軽にご参加ください！

〈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

〈5月〉

14日(木) さわやか初夏のカラーコーデ 500円

28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)

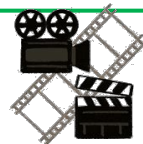


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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 4月予定

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前				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)	シュガー(ギター演奏)
午後				水の輪(朗読)	ハートランド(手話ダンス) ◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(ハーシック) ◎パソコン・スマホ何でも相談	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間				スポーツ吹き矢			
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		◎ビーフリーダンス	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		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	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 ◎10歳若返る顔体操	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)				
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 高南宝扇会(役員会)	★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)	シュガー(ギター演奏) ◎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	ふる里の踊り(民舞)	★三療サービス 香林句会(俳句)	ハートランド(手話ダンス) ◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(ハーシック) ◎ゲームで脳を活性化	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			
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(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)	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		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	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 ◎10歳若返る顔体操	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)				
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		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	高円寺棋友会(囲碁)	◎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)				
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				
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				