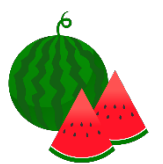


ゆうゆう高円寺南館(7月・8月号)



ゆうゆう館は区の涼み処です。こまめな水分補給をして熱中症予防に十分気を付けましょう！

特別講座★シャンソンをうたいましょう！★

講師：渡準也先生・湯上エリナ先生
7月30日(木)10:30~12:00(500円)

～ゲームで脳を活性化！～

協力・東京都長寿医療研究センター
第1火曜日・2・3・4金曜日 13:30~16:00(無料)

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！



〈7月〉

9日(木) 中村ひでゆきの高齢者漫談 100円

23日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

〈8月〉

13日(木) 体操(ケア24) 100円

27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)

ゆゆうゆゆう高円寺南館7月予定

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
午前				★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				★三療サービス	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				スポーツ吹き矢			
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		◎ピーフリーダンス	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	◎高円寺南サロン ラストワルツ(フォークダンス)	ユリの会(ヨガ) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 すざれれ会(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 高南宝嗣会(役員会)	★三療サービス		SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	◎名画サロン シュガー(ギター演奏)
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝嗣会民謡クラブ	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)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PCサロン(ペーシック) ◎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		◎ピーフリーダンス	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	ふる里の踊り(民舞) ◎PC・スマホ何でも相談室	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) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 すざれれ会(ウクレレ)
夜間			けんの会(太極拳)				
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	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)		◎シャンソン講座		
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝嗣会民謡クラブ	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)				