

# ゆうゆう高円寺南館(10月・11月号)

10月5日(日)ゆうゆう館祭りを開催します！ お土産、防災食試食付です、お楽しみに♡

## ～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

〈10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

〈11月〉

13日(木) 写真写りをよくする表情の作りかた  
500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 10月予定

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
午前			無印・登録団体 ★... 行政使用 ◎... 協働事業 ◆... 就業支援 ♥... 異世代交流	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) プアリリイさゆりフラ	
午後				水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PCサロン(パーソナル) ◎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		◎ピーフリーダンス	高南宝扇会(役員会) 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	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		◎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)	★三療サービス 水の輪(朗読)		SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	プアリリイさゆりフラ ◎名画サロン	
午後		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(民舞)	★三療サービス 香林句会(俳句)		ゆうゆう健康麻雀 ◎PCサロン(パーソナル) ◎ゲームで脳を活性化	シュガー(ギター演奏) こだま会(歌)	
夜間			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	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	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)	31(金)	
午前		◎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		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)					