



ゆうゆう下高井戸館だより



2025年4月

4月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に受付またはお電話でお申し込みください。

定員になり次第、締め切ります。

参加された60歳以上の区民の方には、長寿応援ポイントを差し上げます。

上履き(スリッパ不可)をご持参ください。



舞リハ®

～元気に楽しく踊れる健康舞踊～

定員15名

・毎月第2月曜日 4/14

・参加費 500 円

・午後1:30～3:00

講 師:高澤 まどか



手 芸

定員10名

・毎月第2水曜日 4/9

・参加費 500 円 + 材料費 200 円

・午前 10:00～11:30

講 師:宮川 優子



カーレット

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

定員15名

・毎月第1日曜日 4/6

・参加費 500 円

・午後 1:30～3:00

講 師:戸田 智恵



絵 手 紙

定員15名

・毎月第4日曜日 4/27

・参加費 500 円+材料費 40 円 (はがき代)

・午前 10:00～11:30

講 師:海藤 ユキ子



歌 活

定員20名

・毎月第3土曜日 4/19

・参加費 500 円

・午前 10:00～11:30

講 師:角南 敬子



シニアのための 健康エアロビクス

定員15名

・毎月第2・4火曜日 4/8・22

・参加費 500 円

・午後 1:30～3:00

講 師:芹澤 美香子



大人の楽しい

英 会 話

定員20名

・毎月第1・3木曜日 4/3・17

・参加費 500 円

・午後 3:30～5:00

講 師:吉田 幸子



ヨ ガ(①②)

※①②それぞれで募集枠が異なります。

定員15名

・毎月第1・3水曜日②4/2 ①4/16

・参加費 500 円

・午前10:30～11:30

講 師:檜山 恵美子



スマホ・パソコン サ ロ ン

定員8名

・毎月第2水曜日 4/9

・参加費500円 ・持ち物 スマホ

・午後3:30～5:00

講 師:佐久間 禎久

－ 杉並区立ゆうゆう下高井戸館－

杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161

① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12 分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15 分

運営:NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

*** 白 高齡者団体**

- 館内ではマスクの着用を推奨しますが、着脱は個人の判断に委ねます。
- 受付での手指の消毒をお願いいたします。
- 発熱および体調のすぐれない方のご利用はお控えください。
- 飲み物は各自ご持参ください。