



ゆうゆう下高井戸館だより



2025年8月

8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。

	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 8/11 ・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 8/13 ・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 8/3 ・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 8/24 ・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 8/16 ・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 8/12・26 ・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 8/7・21 ・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②8/6 ①8/20 ・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 8/13 ・参加費500円 ・持ち物 スマホ	・午後3:30～5:00 講 師:佐久間 禎久

予告

サンデーカフェ・アラジン
9月14日(日)スタート
9:30～11:30



予告

ゆうゆう下高はっぴーまつり
9月30日(火)
10:30～15:00



－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

2025年8月予定表

***ピンク 協働事業**

*** 黄色 行政**

* 白 高齡者団体

[illegible]