

ゆうゆう下高井戸館だより

2025年6月

6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 6/9 ・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 6/11 ・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 6/1 ・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 6/22 ・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 6/21 ・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 6/10・24 ・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 6/5 ・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②6/4 ①6/18 ・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 6/11 ・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

2025年6月予定表

***ピンク 協働事業**

*** 黄色 行政**

* 白 高齡者団体

	日		月		火		水		木		金		土	
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2
	1		2		3		4		5		6		7	
午前			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)		ヨガ②				コーロベアーネ (合唱)		さくら (3B体操)	
午後1	カーレット		風船くらぶ キュキュット	みずくきの会 (書道)	ろくさん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)		風船くらぶ キュキュット					桜美会 (囲碁)	英会話			桜美会 (囲碁)		
夜														
	8		9		10		11		12		13		14	
午前			山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)			仲よし会 (カラオケ)	手芸	わがまち 一番体操		コーロベアーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り匂)
午後1	コーロベアーネ (合唱)		舞リハ		健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ダーツの会	ビエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)						スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		
夜														
	15		16		17		18		19		20		21	
午前	休館		仲よし会 (定例会)		ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	休館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		歌活	桜美会 (役員会)
午後1				みずくきの会 (書道)	ろくさん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)
午後2								桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		
夜														
	22		23		24		25		26		27		28	
午前	絵手紙		山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)			仲よし会 (カラオケ)		わがまち 一番体操		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		さくら (3B体操)	
午後1	コーロベアーネ (合唱)				健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ビエトラ (オカリナ)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)							桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		
夜														
	29		30		●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。								●三療サービス 6月17日(火)実施 ↓ 6月1日(日)予約受付 を開始します。	
午前														
午後1														
午後2	閉館 (17時)													
夜														