



ゆうゆう下高井戸館だより

2025年10月



10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。



～からだとアタマを使うスポーツ～

モルック

定員10名

全3回 初回は10月2日(木)

・第1木曜日11月6日, 12月4日 ・午前10:00～11:30

・参加費 500 円

講 師:小谷 好美



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 10/13

・午後1:30～3:00

・参加費 500 円

講 師:高澤 まどか



手芸

定員10名

・毎月第2水曜日 10/8

・午前10:00～11:30

・参加費 500 円 + 材料費 200 円

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 10/5

・午後1:30～3:00

・参加費 500 円

講 師:戸田 智恵



絵手紙

定員15名

・毎月第4日曜日 10/26

・午前10:00～11:30

・参加費 500 円+材料費 40 円 (はがき代)

講 師:海藤 ユキ子



歌活

定員20名

・毎月第3土曜日 10/18

・午前10:00～11:30

・参加費 500 円

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 10/14・28

・午後1:30～3:00

・参加費 500 円

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 10/2・16

・午後3:30～5:00

・参加費 500 円

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②10/1 ①10/15

・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 10/8

・午後3:30～5:00

・参加費500円 ・持ち物 スマホ

講 師:佐久間 禎久

日曜のひととき、ゆったりとした時間を楽しみませんか



サンデーカフェ アラジン



・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

・毎月第2日曜日 10月12日(日) ・9:30～11:30

予 約 不 要

お気軽にお立ち寄りください!

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

下高井戸館(令和7年) 2025年10月予定表

*ピンク 協働事業

*黄色 行政

*白 高齢者団体

	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給水機が設置されました。 空きボトルに給水ができます(常温水と冷水)。 水分を取って熱中症に気をつけましょう。 ②受付での手指の消毒をお願いいたします。 ③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。						1		2		3		4					
午前							ヨガ②			モルック			コーロバーネ (合唱)				言葉の贈り物 (折り句)	
午後1							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)		英会話				桜美会 (囲碁)			
夜																		
	5		6		7		8		9		10		11					
午前			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)		仲よし会 (カラオケ)	手芸	わがまち 一番体操		コーロバーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)				
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)	ろくざん会 (カラオケ)			桜美会 (囲碁)	ダーツの会	ピエトラ (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)		風船くらぶ キュキュット				スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)						
夜																		
	12		13		14		15		16		17		18					
午前	サンデーカフェ ・アラジン		仲よし会 (輪投げ)				ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	閉館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		歌活	桜美会 (役員会)				
午後1	コーロバーネ (合唱)		舞リハ		健康 エアロビクス		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)		閉館 (17時)					桜美会 (囲碁)	英会話			桜美会 (囲碁)						
夜																		
	19		20		21		22		23		24		25					
午前	休館		仲よし会 (定例会)		ひまわり会 (体操)	三療	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				みずくきの会 (書道)	ろくざん会 (カラオケ)			桜美会 (囲碁)	ピエトラ (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								桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)						
夜																		
	26		27		28		29		30		31		●三療サービス 10月21日(火)実施 ↓ 10月1日(水)より 受付開始					
午前	絵手紙		仲よし会 (輪投げ)															
午後1	コーロバーネ (合唱)				健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)							
午後2	閉館 (17時)							桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)							
夜																		