



ゆうゆう下高井戸館だより

2025年11月



11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～

モルツク

定員10名

・第1木曜日 11/6・12/4

・午前 10:00～11:30

・参加費 500 円

講 師:小谷 好美

全3回の2回目 11月6日



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 11/10

・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 11/12

・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 11/2

・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 11/23

・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 11/15

・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 11/11のみ

・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 11/6・20

・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②11/5 ①11/19

・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 11/12

・午後3:30～5:00

・参加費500円 ・持ち物 パソコン 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



サンテカフェ 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 11月9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

