



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。



全3回の2回目 11月6日

·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



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



·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



**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





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



・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

会

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



ガ(①②)

定員15名

·毎月第 1·3 水曜日②11/5 ①11/19 ·参加費 500 円

※①②それぞれで募集枠が異なります。

·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

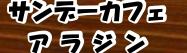
・毎月第 2 水曜日 11/12

·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



・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

お気軽にお立ち寄りください。し

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11月予定表 \*ピンク 協働事業 \* 黄色 行政 \*白 高齢者団体 月 水 木 土 洋1 洋2 洋1 洋2 洋1 洋1 洋2 洋1 洋2 洋1 洋2 洋1 洋2 30 船侧交流会 ●三療サービス ●令和8年度上半期の 仲よし会 仲よし会 さくら 言葉の贈り物 団体登録申請について 午前 (誕生会) (誕生会) **₩₽₩₽₩₽₩₽₽₽₽** (3B体操) (折り句) ①11月4日(火)実施 仲よし会 桜美会 来年度上半期の登録申 午後1 ダーツの会 ⇒10月20日(月)より予約受付 111725T(3)10800≈12800 (誕生会) (バンパー) 請期間は例年より早く 午後2 11/22~12/7になりま 対象:髙齢者と幼児 閉館 ②11月18日(火)実施 す。(確認会は12/15) (17時) 地域の幼児といっしょに遊びましょう! ⇒11月1日(土)より予約受付 夜 6 8 仲よし会 ひまわり会 コーロベーネ 言葉の贈り物 さくら 午前 歌声サロン ヨガ② モルック (輪投げ) (体操) (合唱) (3B体操) (折り句) みずくきの会 ろくざん会 さざんかの会 桜美会 桜美会 桜美会 桜美会 午後1 三療 カーレット (手ぬぐい体操 (書道) (カラオケ) (囲碁) (吹き矢) (囲碁) (バンパー) 桜美会 桜美会 午後2 英会話 閉館 閉館 (囲基) (囲碁) (17時) (17時) 夜 15 10 11 12 13 14 サンデーカフェ 仲よし会 コーロベーネ 仲よし会 わがまち 桜美会 午前 手芸 歌活 (輪投げ) アラジン (カラオケ) 一番体操 (合唱) (役員会) コーロベーネ 健康 桜美会 ピエトラ 桜美会 桜美会 桜美会 午後1 舞リハ ダーツの会 ダーツの会 (合唱) エアロビクス (囲碁) (オカリナ) (吹き矢) (囲碁) (バンパー) 桜美会 桜美会 スマホ・ 午後2 閉館 パソコンサロン (囲碁) (囲碁) (17時) 夜 16 17 18 19 20 21 22 仲よし会 ひまわり会 きずなサロン さざんかの会 さくら 閉館 ヨガ(1) 午前 (定例会) (体操) 下高ふらっと (手ぬぐい体操) (3B体操) みずくきの会 ろくざん会 さざんかの会 桜美会 桜美会 桜美会 桜美会 三療 午後1 (書道) (カラオケ) (手ぬぐい体操) (囲碁) (吹き矢) (囲碁) (バンパー) 休館 桜美会 桜美会 午後2 英会話 (囲基) (無基) 夜 26 27 28 29 23 24 25 仲よし会 もつちき会 わがまち さざんかの会 絵手紙 ゆうゆうはっぴーミニ 午前 打ち合わせ 一番体操 (輪投げ) (手ぬぐい体操) コーロベーネ 桜美会 桜美会 ピエトラ 桜美会 桜美会 ゆうゆうはっぴーミニ準備 午後1 2 (合唱) (誕生会) (誕生会) (オカリナ) (吹き矢) (囲碁) 桜美会 桜美会 午後2 閉館 閉館 (囲碁) (囲基) (17時) (17時) 夜