



# ゆうゆう下高井戸館だより

## 2025年12月



### 12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

・最終回 12/4(木)

・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 12/8

・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 12/10

・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

定員15名

・毎月第1日曜日 12/7

・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 休み(28日閉館)

・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 12/20

・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 12/9・23

・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 12/4のみ

・午後 3:30～5:00

・参加費 500円

講師:吉田 幸子



#### ヨガ(①②)

定員15名

・毎月第1・3水曜日②12/3 ①12/17

・午前 10:30～11:30

・参加費 500円

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 12/10

・午後 3:30～5:00

・参加費 500円 持ち物 スマホ

講師:佐久間 祐久



サンターカフェ アラジン 予約不要

・毎月第2日曜日 12月14日(日)

・9:30～11:30

・参加費 300円 (飲み物おかわり 100円)

告知

<来年1月からはじまる協働事業>

1. ベーシックヨガ(1月から第2・第4(火)19時～20時)

2. 困る前からの準備(全3回 1/29, 2/5, 3/5)

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12月予定表

\*ピンク 協働事業

\*黄色 行政

\*白 高齢者団体

	日 洋1 洋2	月 洋1 洋2	火 洋1 洋2	水 洋1 洋2	木 洋1 洋2	金 洋1 洋2	土 洋1 洋2
		1	2	3	4	5	6
午前	●三療サービス 12月16日(火)実施 ↓ 12月1日(月)より 受付開始	歌声サロン 仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)	ヨガ②	モルック	コーロベーネ (合唱)	さくら (3B体操)
午後1		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)	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)
午後2		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							
	7	8	9	10	11	12	13
午前		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	さくら (3B体操)
午後1	カーレット	舞りハ	健康 エアロビクス		桜美会 (囲碁)	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)
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							
	14	15	16	17	18	19	20
午前	サンデーカフェ ・アラジン	仲よし会 (定例会)	ひまわり会 (体操)	ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	さざんかの会 (手ぬぐい体操)	歌活
午後1	コーロベーネ (合唱)	確認会	みずくきの会 (書道)	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 (バレー)
午後2	閉館 (17時)				桜美会 (囲碁)		
夜							
	21	22	23	24	25	26	27
午前		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			健康 エアロビクス		桜美会 (囲碁)	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)
午後2					桜美会 (囲碁)		桜美会 (囲碁)
夜							
	28	29	30	31	●令和8年度上半期 団体登録申請について		
午前	12月18日(木)は終日休館です。 12月28日(日)～1月4日(日)は休館します。 1月5日(月)から開館します。					◎申請期間は11/22(土)から12/7(日)までです。 ◎確認会は12/15(月)13時30分から14時30分まで 洋室1で行います。 ◎各団体代表者の方の出席をお願いします。	
午後1							
午後2							
夜							