



# 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～

### モルツク

定員10名

・最終回 12/4(木)

・参加費 500 円

・午前 10:00～11:30

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

・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 12/10

・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 12/7

・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 休み(28日閉館)

・参加費 500 円+材料費 40 円 (はがき代) 講 師:海藤 ユキ子

・午前 10:00～11:30



### 歌活

定員20名

・毎月第 3 土曜日 12/20

・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 12/9・23

・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 12/4 のみ

・参加費 500 円

・午後 3:30～5:00

講 師:吉田 幸子



### ヨガ(①②)

定員15名

※①②それぞれで募集枠が異なります。

・毎月第 1・3 水曜日②12/3 ①12/17

・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 12/10

・参加費500円 ・持ち物 スマホ

・午後3:30～5:00

講 師:佐久間 禎久

**サンデーカフェ 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

**\* 白 高齡者団体**

◎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。