



ゆうゆう下高井戸館だより



2026年1月

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお申し込み申し上げます。

1月の協働事業のお知らせ

こまる前からの準備

カラダを整える椅子ヨガ

定員10名

・全3回 1/29(木)

・参加費無料

・午前 10:00～11:30

講師:深井 亮



ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 1/13・27

・参加費 500 円

・午後 7:00～8:00

講師:檜山 恵美子



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 1/12

・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 1/14

・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 1月は休み

・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 1/25

・参加費 500 円+材料費 40 円(はがき代)

・午前 10:00～11:30

講師:海藤 ユキ子



歌活



定員20名

・毎月第3土曜日 1/17

・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 1/13・27

・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 1/15 のみ

・参加費 500 円

・午後 3:30～5:00

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②1/7 ①1/21

・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 1/14

・参加費 500 円 ・持ち物 パソコン

・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 1月11日(日)

・9:30～11:30

・参加費 300 円(飲み物おかわり 100 円)

告知

子連れで

フラダンス

日時:2月1日(日)10:00～11:30

対象:子育て中のママと子ども(未就学児)

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

