



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。今年もよろしくお願い申し上げます。

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



ベーシックヨガ

定員10名

・全3回 1/29(木)

・午前 10:00~11:30

講 師:深井 亮

・参加費無料



舞リハ®

～元気に楽しく踊れる健康舞踊～



定員15名

・毎月第2・4 火曜日 1/13・27

・午後 7:00~8:00

講 師:檜山 恵美子

・参加費 500円

手芸



定員10名

・毎月第2水曜日 1/14

・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 1月は休み

・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 1/25

・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 1/17

・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 1/13・27

・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 1/15のみ

・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②1/7 ①1/21

・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 1/14

・午後 3:30~5:00

・参加費 500円

・持ち物 パソコン 講 師:佐久間 祐久



サンテーカフェ 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

下高井戸館(令和8年) 2026年1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	
	募集中！協働事業		●三療サービス ①1月6日(火)実施 ⇒12月20日(土)より受付開始 ②1月20日(火)実施 ⇒1月5日(月)より受付開始			1	2	3
午前	「こまる前からの準備」全3回 1/29(木)10:00~11:30 椅子ヨガ 参加費無料。申込は受付またはお電話で (03-3302-2161)					12月28日～1月4日は休館		
午後1								
午後2								
夜								
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	休館	歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)	ヨガ②	わがまち 一番体操	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)	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)
午後2		風船くらぶ キュキュット			桜美会 (囲碁)	ダーツの会		桜美会 (囲碁)
夜								
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	サンデーカフェ ・アラジン	仲よし会 (輪投げ)		仲よし会 (カラオケ)	手芸	閉館	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)	舞りハ	健康 エアロビクス		桜美会 (囲碁)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)		閉館 (17時)		スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)	英会話	桜美会 (囲碁)
夜								
	18	19	20	21	22	23	24	
午前	休館	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	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		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)	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (バンパー)
午後2					桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)
夜								
	25	26	27	28	29	30	31	
午前	絵手紙	仲よし会 (輪投げ)		仲よし会 (カラオケ)	こまる前の 準備			
午後1	コーロベーネ (合唱)		健康 エアロビクス		桜美会 (囲碁)	桜美会 (新年会)	桜美会 (新年会)	桜美会 (囲碁)
午後2	閉館 (17時)				桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)
夜			ベースック ヨガ					