

ゆうゆう下高井戸館だより

2026年2月

2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。

・参加された60歳以上の区民の方には、長寿応援ポイントを差し上げます。

・定員になり次第、締め切ります。・上履き(スリッパ不可)をご持参ください。

こまる前からの準備

どんな準備があるの？

定員20名

・全3回 2/5 木曜日

・午前 10:00～11:30

・参加費 無料

講 師:ケア 24・民生委員



ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 2/10・24

・午後 7:00～8:00

・参加費 500円

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 2/9

・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 2/11

・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 2/1

・午後 1:30～3:00

＜誰でも気軽にできる卓上版カーリング＞

・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 2/22

・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 2/21

・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 2/10・24

・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 2/5・19

・午後 3:30～5:00

・参加費 500円

講 師:吉田 幸子



ヨガ(①②)

※①②それぞれ募集枠が異なります。

定員15名

・毎月第1・3水曜日②2/4 ①2/18

・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

※2月は休講です



サンターカフェ アラジン 予約不要

・毎月第2日曜日 2月8日(日)

・9:30～11:30

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)



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)



