



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

＜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 2/1

・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 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それぞれで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

サンデーカフェ 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)

*** 白 高齡者団体**

	日		月		火		水		木		金		土	
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2
	1		2		3		4		5		6		7	
午前	子連れで フラダンス		歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)		ヨガ②		こまる前からの 準備		子ども・子育てプラザ もちつき会 (事前準備)		子ども・子育てプラザ もちつき会	
午後1	カーレット		風船くらぶ キュキュット	みずくきの会 (書道)	ろくさん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)						
午後2	閉館 (17時)		風船くらぶ キュキュット					桜美会 (囲碁)	英会話					
夜														
	8		9		10		11		12		13		14	
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	わがまち 一番体操		コーロベアーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り匂)
午後1	コーロベアーネ (合唱)		舞リハ		健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ダーツの会	ビエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)						閉館 (17時)					桜美会 (囲碁)		
夜					ベーシック ヨガ									
	15		16		17		18		19		20		21	
午前	休館		仲よし会 (定例会)		ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	閉館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		歌活	桜美会 (役員会)
午後1				みずくきの会 (書道)	ろくさん会 (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)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)
午後2								桜美会 (囲碁)	英会話			桜美会 (囲碁)		
夜														
	22		23		24		25		26		27		28	
午前	絵手紙		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	コーロベアーネ (合唱)				健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ビエトラ (オカリナ)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)
午後2	閉館 (17時)		閉館 (17時)					桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)		
夜					ベーシック ヨガ									
午前	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										●三療サービス 2月17日(火)実施 ↓ 2月1日(日)予約受付 を開始します。			
午後1	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													
午後2	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													
夜														