



ゆうゆう下高井戸館だより



2026年3月

3月の協働事業のお知らせ

これまでの人生を紐解き、私の未来へ繋げる

新規 「マイヒストリー」

定員8名

・全2回 3/26 4/2

・参加費 1000円(2回分)

・午後 3:30~5:00

講師:岩崎 緩子

こまる前からの準備

希望をかなえるヘルプカードとは?

定員20名

・全3回 3/5 木曜日

・参加費 無料

・午前 10:00~11:30

講師:花田 健二



ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 3/10・24

・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 3/9

・参加費 500円

・午後 1:30~3:00

講師:高澤 まどか



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 3/1

・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 3/22

・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



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 3/10・24

・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 3/5・19

・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②3/4 ①3/18

・参加費 500円

・午前 10:30~11:30

講師:檜山 恵美子



パソコンサロン

定員8名

・毎月第2水曜日 3/11

・参加費500円 ・持ち物 パソコン 講師:佐久間 禎久

・午後 3:30~5:00



歌活



定員20名

※3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3月8日(日)

・9:30~11:30

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

高円寺亭たら好

サンデーカフェアラジン 3月8日(日)

落語会

・10:30~11:30

・参加費 カフェセットを頼まれた方はどなたでも参加できます。

下高井戸館(令和8年)

2026年3月予定表

*ピンク 協働事業

*黄色 行政

*白 高齢者団体

	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			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ②		こまる前からの 準備		コーロバーネ (合唱)		さくら (3B体操)			
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)	ろくざん会 (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	閉館 (17時)		風船くらぶ キュキュット					桜美会 (囲碁)	英会話			桜美会 (囲碁)				
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		コーロバーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り匂)		
午後1	コーロバーネ (合唱)		舞リハ		健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ダーツの会	ピエトラ (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)						スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)				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)	ろくざん会 (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		閉館 (17時)					
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	コーロバーネ (合唱)				健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ピエトラ (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)							桜美会 (囲碁)		マイヒストリー		桜美会 (囲碁)				
夜						ベーシック ヨガ										
	29		30		31		◎協働事業は事前に受付またはお電話で お申込みください。 ◎上ばきをご持参ください(スリッパ不可)。 ゆうゆう下高井戸館 ☎03-3302-2161 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					●三療サービス ①3月3日(火)実施 ⇒2月20日(金)より受付開始 ②3月17日(火)実施 ⇒3月1日(日)より受付開始				
午前	仲よし会 (誕生会)	仲よし会 (誕生会)	桜美会 (誕生会)	桜美会 (誕生会)												
午後1	仲よし会 (誕生会)															
午後2	閉館 (17時)															
夜																