



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2026年4月

### 4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。



## ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 4/14・28

・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 4/13

・午後 1:30~3:00

・参加費 500円

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 4/5

・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 4/26

・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



## 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 4/14・28

・午後 1:30~3:00

・参加費 500円

講師: 芹澤 美香子



## 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②4/1 ①4/15

・午前 10:30~11:30

・参加費 500円

講師: 檜山 恵美子



## スマホサロン

定員8名

・毎月第2水曜日 4/8

・午後 3:30~5:00

・参加費 500円

・持ち物 スマホ

講師: 佐久間 禎久



## パソコンサロン

定員8名

・毎月第4水曜日 4/22

・午後 3:30~5:00

・参加費 500円

・持ち物 パソコン

講師: 佐久間 禎久



## 歌活



定員20名

・毎月第3土曜日 4/18

・午前 10:00~11:30

・参加費 500円

講師: 角南 敬子



## サンデーカフェアラジン 予約不要

・毎月第2日曜日 4月12日(日)

・9:30~11:30

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)



ゆうゆう下高井戸館

杉並区下高井戸 4-19-6(2階)

電話・FAX 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

下高井戸館(令和8年) 2026年4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						
	<p>◎協働事業は事前に受付またはお電話でお申し込みください。 ◎上ばきをご持参ください(スリッパ不可)。</p> <p>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</p>						1		2		3		4							
午前							ヨガ②						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							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)				マイヒストリー				桜美会 (囲碁)			
夜																				
	5		6		7		8		9		10		11							
午前			歌声サロン		仲よし会 (輪投げ)		ひまわり会 (体操)		仲よし会 (カラオケ)		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	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)		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)		風船くらぶ キュキュット				スマホサロン		桜美会 (囲碁)						桜美会 (囲碁)					
夜																				
	12		13		14		15		16		17		18							
午前	サンデーカフェ ・アラジン		仲よし会 (輪投げ)				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	コーロバーネ (合唱)		舞リハ		健康 エアロビクス		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)						桜美会 (囲碁)								桜美会 (囲碁)					
夜							ベーシック ヨガ													
	19		20		21		22		23		24		25							
午前	休館		仲よし会 (定例会)		ひまわり会 (体操)		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			みずくきの会 (書道)		ろくざん会 (カラオケ)		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			パソコンサロン		桜美会 (囲碁)						桜美会 (囲碁)									
夜																				
	26		27		28		29		30		<p>●三療サービス 4月21日(火)実施 ↓ 4月1日(水)予約受付 を開始します。</p>									
午前	絵手紙		仲よし会 (輪投げ)																	
午後1	コーロバーネ (合唱)				健康 エアロビクス		桜美会 (囲碁)													
午後2	閉館 (17時)				ベーシック ヨガ		閉館 (17時)													
夜																				