



ゆうゆう下高井戸館だより



2026年7月

7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。



ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 7/14・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 7/13

・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 7/5

・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 7/26

・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 7/14・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②7/1 ①7/15

・午前 10:30~11:30

・参加費 500円

講師:檜山 恵美子



大人の楽しい

英会話

定員20名

・毎月第1・3 木曜日 7/2・16

・午後 3:30~5:00

・参加費 500円

講師:里館 さつき



スマホサロン

定員8名

・毎月第2 水曜日 7/8

・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 7/22

・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 7/18

・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7月12日(日)・9:30~11:30

「バイオリン 漫談(10:30~11:00)」

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

告知

ゆうゆう下高はっぴーまつり

9月29日(火)

10:00~15:00

下高井戸館(令和8年)

2026年7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>●三療サービス</p> <p>①7月7日(火)実施 ⇒6月20日(土)より受付開始</p> <p>②7月21日(火)実施 ⇒7月1日(水)より受付開始</p>				<p>◎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)。</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)		仲よし会 (ダーツ)		桜美会 (バンパー)	
午後2									桜美会 (囲碁)		英会話						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)		三療		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)		仲よし会 (ダーツ)		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)		仲よし会 (ダーツ)		桜美会 (バンパー)			
午後2	閉館 (17時)								桜美会 (囲碁)		英会話				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)		三療		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			桜美会 (モルック)		みずくきの会 (書道)				ろくざん会 (カラオケ)				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)								パソコンサロン		桜美会 (囲碁)				桜美会 (囲碁)					
夜																						
	26		27		28		29		30		31		<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>									
午前	絵手紙		仲よし会 (輪投げ)				桜美会 (誕生会)		桜美会 (誕生会)		仲よし会 (誕生会)				仲よし会 (誕生会)							
午後1	コーロバーネ (合唱)		桜美会 (モルック)		健康 エアロビクス				桜美会 (囲碁)		仲よし会 (誕生会)											
午後2	閉館 (17時)								桜美会 (囲碁)													
夜							ベーシック ヨガ															