

ゆうゆう高井戸西館便り(4月5月号)

あなたも地域貢献！

スマホ インストラクター 養成講座

4月2・16・30日(水)の3回
13時30分～15時30分
参加費 3回合計 1500円



唱歌から歌謡曲、演歌も！

みんなで歌おう会

第1・第3(金)
10時～11時30分
参加費 100円



全身ストレッチで若返ろう
100歳まで足腰元気！

ゆうゆう体操

毎週水曜(第5週も実施)
10時～11時
参加費 500円



美しい文字があなたを変える！

ペン習字教室

第1・第3(土)
13時30分～15時
参加費 500円



クラシックから歌謡曲まで

想い出の名曲サロン

第1・第3(水) 13時30分～15時
参加費 100円



インストラクターが丁寧に指導！

パソコン・スマホ個人指導

日時は個別に予約 基本60分
個人1800円 グループ(4名まで1500円/名)

初級・中級者のための

パソコン・サロン

第1・第3(土) 10時～12時
参加費 1500円(教材費含む)



懐かしい名画を楽しみましょう

名画サロン

4月11日(第2金曜日) 9時30分～
4月26日(第4土曜日) 14時～

心も体もはつらつ元気

からだケア体操

毎月第4(火) 14時～15時
参加費 100円



みんなで楽しくリフレッシュ！

夜間・土曜卓球

毎週月・火・木曜 18時～20時 土曜 9時～11時
参加費 100円(入会金200円)

パリの香りを味わおう！

シャンデ・シャンソ

第2・第4(水) 14時～15時30分
参加費 500円



ちょこっと支え合い

地域の人たちで街や生活をより豊かに!!

当館が受付業務を行っています。

ご相談受付 9時～17時

参加された区内在住60歳以上の方には、長寿応援ポイントシールを差し上げます。

また、区内在住60歳以上の方には登録証をお作りしますのでお気軽にお申し出ください。

お問い合わせ、お申し込みは・・・・・・ゆうゆう高井戸西館 NPO竹箒の会

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-17-5 TEL/FAX 3332-1076

ゆづり高井戸西館4月予定

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前				◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後			ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホインストラク ター養成講座 ◎名曲サロン	趣味の集い 麻雀	介護予防体操 食&ほめ笑いヨガ 麻雀	◎ペン習字教室
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	6	7	8	9	10	11	12
午前		吹き矢	★助け合いネット連 絡会	◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎名画サロン	◎土曜卓球
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	カラオケ	◎シャンテシャンソン	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	13	14	15	16	17	18	19
午前		吹き矢	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	 午前休館	◎みんなで歌おう会	◎土曜卓球 ◎パソコンサロン
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホインストラク ター養成講座 ◎名曲サロン	ボール体操 麻雀	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
	20	21	22	23	24	25	26
午前		吹き矢 料理	輪投げ	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球
午後		輪投げ 料理 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ	◎シャンテシャンソン	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン
夜間	終日休館	◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		
		28	29	30			
午前	◎コーヒーサロン(休 止)	★三療サービス 吹き矢		◎ゆうゆう体操			
午後	麻雀	★三療サービス 地域で繋がる集い 吹き矢		◎スマホインストラク ター養成講座			
夜間		◎夜間卓球					

無印…登録団体
★…行政使用
◎…協働事業

