

ゆうゆう高井戸西館便り(5月6月号)

インストラクターによる
ていねいな指導！

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



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



楽しみながらスキルアップ

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）

（入会金 500 円）



ゲーム感覚で健康づくり

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！

日本語で歌うシャンソン

シャンテ・シャンソン

第2・第4（水） 14時～15時30分

参加費 500 円



人間ドラマ、ロマンス、アクション

懐かしい名画を楽しみましょう

名画サロン

5月9日（第2金曜日） 9時30分～

5月24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



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

ゆうゆう高井戸西館5月予定

	日	月	火	水	木	金	土
	  無印・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業				1	2	3
午前					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					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 麻雀
夜間					◎夜間卓球		
	4	5	6	7	8	9	10
午前		吹き矢		◎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	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎名曲サロン	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	
夜間					◎夜間卓球		
	11	12	13	14	15	16	17
午前		吹き矢	★助け合いネット	◎ゆうゆう体操	 事務連絡会 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	カラオケ	◎シャンテ・シャンソン	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		
	18	19	20	21	22	23	24
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球
午後		輪投げ 料理 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎名曲サロン	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		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	◎コーヒーサロン (休止)	★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操			◎土曜卓球
午後	麻雀	★三療サービス 地域で繋がる集い 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ	◎シャンテ・シャンソン			
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球		