

ゆうゆう高井戸西館便り(2月3月号)

スポーツカフェ 2月22日、3月22日

卓球を楽しみながらお茶とお菓子も！

開催：第4日曜 10時～12時

対象：小学生～どなたでも

費用：1回 300円



全身ストレッチで若返ろう

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



人生100年！

元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全7回

第2火曜 14時～15時30分

参加費100円



初級・中級者のための

パソコン・サロン

第1・第3土曜 10時～12時

参加費 1500円（教材費含む）

（入会金 500円）



心も体もはつらつ元気

からだケア体操

毎月第4火曜 14時～15時

参加費 100円



唱歌から歌謡曲、演歌も！

みんなで歌おう会

第1・第3金曜

10時～11時30分

参加費 100円



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）

名画サロン

2月13日(第2金曜) 9時30分～

2月28日(第4土曜) 14時～ 無料



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) 1人1500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歳以上の方には利用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竹籌の会

〒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2月予定

	日	月	火	水	木	金	土	
							<small>無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業</small>	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操		◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎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		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		◎夜間卓球			
	8	9	10	11	12	13	14	
午前		吹き矢	★助け合いネット	◎ゆうゆう体操		◎名画サロン	◎土曜卓球	
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	◎人生100年終活講座 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	◎歌声サロン	
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球			
	15	16	17	18	19	20	21	
午前		吹き矢 料理		◎ゆうゆう体操		◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎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			趣味の集い 麻雀	介護予防体操 麻雀	
夜間		終日休館	◎夜間卓球	◎夜間卓球	◎夜間卓球			
	22	23	24	25	26	27	28	
午前	◎スポーツカフェ	★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	趣味の集い 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン	
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球			