

ゆうゆう高井戸西館便り(7月8月号)

ピアノ/伴奏で楽しい 歌声サロン

第2土曜：13時30分～15時
参加費：500円
(初回のみ 歌集代300円)



eスポーツカフェ

ゲーム感覚で身体を動かしませんか

第4日曜：10時30分～12時
7/26・8/23
参加費：300円(お茶・お菓子付き)



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



パリの香りを味わおう!

シャンテ・シャンソ

第2・第4水曜：14時～15時30分
参加費：500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)



美しい文字があなたを変える!

ペン習字教室

第1・第3土曜：13時30分～15時
参加費：500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

7月10日(第2金曜)：9時30分～
7月25日(第4土曜)：14時～ 無料

心も体もはつらつ元気

からだケア体操

第4火曜：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

ゆづりゆづり高井戸西館7月予定

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | |
|----|---|-----------------|-----------------------|-------------|---|--------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------|-------------------|
| |  | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | |
| 午前 | | | | | | | ◎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 | | | | | | | | 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 | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| 午前 | | 吹き矢 | | ◎ゆうゆう体操 | | ◎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 | ◎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 | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | |
| 午前 | | 吹き矢 | ★助け合いネット連 絡会 | ◎ゆうゆう体操 |  事務連絡会 午前休館 | ◎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 | カラオケ | | 趣味の集い 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 | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | |
| 午前 |  | 吹き矢 料理 | | ◎ゆうゆう体操 | | | ◎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 | ◎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 | | | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 午前 | ◎e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 | | | 無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 | | | |
| 午後 | 麻雀 | ★三療サービス 麻雀 | ◎からだケア体操 カラオケ | | | | | | | |
| 夜間 | | ◎夜間卓球 | ◎夜間卓球 | | ◎夜間卓球 | | | | | |