

ゆうゆう高井戸西館便り(9月10月号)

みんなそろって元気に！
**ピアノ伴奏で楽しい
歌声サロン**

毎月第2(土)13時30分～15時
参加費 500円
(初回のみ別途教材費300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

9月9日より毎月第2火曜
14時～15時30分 参加費100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



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



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)



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



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



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

9月12日(第2金曜) 9時30分～
9月27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9月予定

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球
午後		輪投げ 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		
	7	8	9	10	11	12	13
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	◎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		
	14	15	16	17	18	19	20
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	 事務連絡会	◎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 料理 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ		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		
	21	22	23	24	25	26	27
午前		★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球
午後		★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	終日休館	◎夜間卓球			◎夜間卓球		
	28	29	30				無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業
午前	◎コーヒーサロン(休 止)						
午後	麻雀						
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球				