

いつまでも健康な心身を保ち、互いに安心して暮らせること

00041

NPO法人

7°ロケット



You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

7月号



夏休みのイベント紹介！

7月29日30日31日 **3日間連続の初心者将棋 久我山館**

8月17日 **立体折り紙 講座 オリジナルうちわ 上高井戸館**



今話題の将棋体験

夏休み！女子と子どもの初心者将棋体験

今回は女性とお子様限定の講習会です。お友達やお孫さんとも一緒に

開催日：7月29日30日31日の3日間 計6回

開催時間：午前の部 10時～11時半 午後の部 3時～4時半 参加時間自由

会場：ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8久我山保育園併設) 電話 3332-2011

参加費：1回90分200円 3回以上6回まで 一括500円

* 当日の参加も定員まで可能 盤数限度ある為申込者優先
小学生は保護者の許可を得ている事

大会指導 杉並将和会 野村 勇氏他 (久我山小学校の将棋グループを指導中)



ゆうゆう上高井戸館 7月 利用予定表

平成29年6月1日現在

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							カラオケ 気功勉強会
午後							フラダンス 民謡
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	◇プロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	◆三療サービス 輪投げ ストレッチ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ 中国語
午後		手芸 パッチワーク ゲーム	◆三療サービス 健康体操& レクダンス ★能の謡講座	★ダーツ はじめの一步 (初心者) ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★囲碁講座 能トレと言葉遊び	民謡 絵手紙 三味線
夜間	休館	◇算数大好き1年	社交ダンス				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	◇プロップハート ダーツ 気功勉強会	フラダンス	輪投げ ストレッチ	★60代から始める コーラス	手話ダンス 茶道	◆わがまち 一番体操	カラオケ 気功勉強会
午後		太極拳 ゲーム ★初めて学ぶ 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体 骨を丈夫にする 下肢のエクササイズ とぬり絵	踊り 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 能トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館	◇算数大好き2年	社交ダンス 地域親睦会		健康体操		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	定期休館日	パッチワーク 手芸	◆三療サービス 輪投げ ストレッチ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	休館	役員会	カラオケ 中国語
午後		パッチワーク 手芸 ゲーム	◆三療サービス なつめろ ★能の謡講座	★ダーツ はじめの一步 (初心者) ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★囲碁講座 能トレと言葉遊び	民謡 三味線
夜間		休館	社交ダンス 地域親睦会				
	23	24	25	26	27	28	29
午前	気功勉強会	フラダンス ★能の謡講座	輪投げ ストレッチ	★60代から始める コーラス	手話ダンス 茶道	◆わがまち 一番体操	気功勉強会
午後		太極拳 ゲーム ★初めて学ぶ 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 能トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館		社交ダンス		健康体操		
	30	31					
午前	気功勉強会						
午後	★無料 映画鑑賞会	★ケア24 家族介護講座					
夜間	休館						

◆：行政使用枠 ★・◇：協働事業（★印のみ長寿応援ポイント事業） 黒字：登録団体活動

【お知らせ】 上高井戸館は洋室2部屋と和室1部屋・お茶室と談話室があります。スクリーン・全面ミラーが自慢です
 ゆうゆう上高井戸館では、現在「洋室1」「和室」「洋室2」に空枠がございます。趣味や会議等にご利用ください。
 洋室1…51㎡ 和室…30㎡ 洋室2…21㎡ ※飲食可

プロップKからのお知らせ

ゆうゆう久我山館

プログラム	開催日	時間	参加費
スロートレーニング	7月4・18日①10:00～11:00 ②11:00～12:00 7月8・22日 土曜日 90分参加者のみ参加可	左記	①のみ540円 連続925円
姿勢リセットポールトレーニング	7月11・25日(火) 楽な姿勢矯正と移動の不具合調整	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者指導講座・練習会	7月～8月(火) 連続8回①～④申込者限定:練習会:1日・15日	13:00～14:30	練習1回540円
①どなたでも 午後1時～2時半 ②ダーツゲーム 午後3時～4時半	①7月1・4・8・15・18・22日 ②7月1・4・8・11・15・18・22・25日	13:00～14:30 15:00～16:30	各540円
みんなで歌おう	7月11・25日(火) 10月28日文化祭参加予定	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ	7月1・15日(土) (プロップハートの登録者参加可能)	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ②バレエ基礎	7月1・15日(土) ①午後6時～7時 ②午後7時～8時半	左記参照	各1080円
久我山くらし塾(ホタル会)	7月13・27日(木) 27日ケアマネの役割など理解講座	14:00～16:00	無料
算数大好き	7月4・11・18・25日(火)	17:00～18:30	一括支払
三遊亭鳳志落語講座・発表会	7月3日(月)午後6時～8時半 三遊亭鳳志師匠の高座有り	左記参照	見学無料
夏休み!子ども将棋講座	7月29日(土)30日(日)31日(月) 2部制 ①午前10時～11時半 ②午後3時～4時半 杉並将和会指導:初めて体験～レベル毎指導	対象:小学生・(初心女性応相談) 3回一括500円:5回超500円据え置き 1回毎は200円	

ゆうゆう上高井戸館

プログラム	開催日	時間	参加費
筋トレ・体幹アップ運動で 元気な体づくり	7月5・19日(水)	10:00～11:30	540円
ダーツ初めの一歩(初心者)	初心者対象ダーツ講座(随時参加OK) 7月5・19日(水) (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	860円
ダーツどなたでも	7月5・12・19・26日(水)	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム主体	7月5・12・19・26日(水)	15:00～16:30	540円
プロップハート(ダーツ)	7月2・9日(日)(プロップハートダーツ登録者・C級資格なくても参加可能)	10:00～11:30	無料
60代から始めるコーラス! 一緒に楽しく歌おう	7月12・26日(水) 60代からコーラス始めませんか? 青春時代の懐かしい曲・歌い継がれている名曲・最近輝いている曲など、 みんなで一緒に大きな声で元気いっぱい歌いましょう!	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	7月30日(日) 昭和14年作品 新女性問答	13:00～15:00	無料
算数大好き講座	1年生:7月3日(月) 2年生:7月10日(月)	17:00～18:30	一括支払
能楽「謡」講座	7月4・18・24日(火) 注)24日のみ午前開催	14:30～16:00	一括支払
囲碁講座	7月7・21日(金)	13:30～16:30	700円
初めて学ぶ囲碁講座	7月10・24日(月)	13:30～16:30	700円
ケア24家族介護講座	7月31日(月) 様々な事ができにくくなった時、自分と家族は?	14:00～16:00	無料



【電話での問合せ・連絡先】

◆ゆうゆう久我山館

住所: 杉並区久我山5-8-8(久我山駅徒歩3分)

電話: 03-3332-2011

◆プロップK: 電話: 03-3335-6230

講座のお申込みは↓ メール: info@prop-k.or.jp

ホームページ: <http://www.prop-k.or.jp>

お申込み・見学希望・スケジュールの確認など

お気軽にお問合せ下さい!!

大会指導 杉並将和会 野村 勇氏他 (久我山小学校の将棋グループを指導中)



◆ゆうゆう上高井戸館

住所: 杉並区高井戸東2-6-17

(高井戸東2丁目バス停徒歩3分)

電話: 03-3306-0441