

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

8月号

立体折り紙夏休み講座

日時:8月25日(金) 午前10時~12時
場所:ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17)
参加費:2名1組900円(①~③のうち1つ)
追加作品600円
①金魚のうちわ②パンダとささ③すいかとカブトムシ
(虫かご付)

講師:角地更月

オリガミとは・・・国際語になり日本伝統文化です。
手先の作業は、高齢者にもお子様にも脳の活性化や
集中力強化にも効果があると言われています。
また外国人の方との交流の機会ともなります。
夏の工作やお子様やお友達との夏の思い出創りに
ぜひご参加ください。



石原絵里子さんのフラダンス体験講座開催

本場ハワイにフラ留学を経て現地のショー出演も行っているフラダンサー石原絵里子氏が皆様に「Welina」(ハワイ語で)「愛をこめて」フラの心をお届けします。
「石原絵里子の心の踊り」をご鑑賞ください。

日時:8月26日(土) 午後5時~6時
参加費:無料(40名まで)講座申込希望者用の優先席有り
場所:ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17)



フラダンス講座レギュラー開催決定！！

10月からは身体の健康と心の健康を保ち、豊かな人生の為のフラダンス教室を開催します。
体験会:9月6日(水)フラダンス講座の体験会午後7時~8時15分20名 体験会費1000円
本講座:平成29年10月~平成30年2月までの水曜日(下記日程)

10/4・18 11/1・15・29 12/6 1/17・24・31 2/7

計10回 定員20名 2月又は3月に発表会イベント開催します、

参加費 20,000円(初回一括 発表会費用含む)

場所:ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17)



ゆうゆう上高井戸館 8月 利用予定表

平成29年7月1日現在

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			◆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 気功勉強会
午後			◆三療サービス 健康体操& レクダンス	★ダーツ はじめての一步 (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	フラダンス 民謡
夜間			社交ダンス				
	6	7	8	9	10	11	12
午前	◇ブロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	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		カラオケ 中国語
午後		手芸 パッチワーク ゲーム	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	民謡 絵手紙 三味線
夜間	休館		社交ダンス 地域親睦会		健康体操	休館	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	◇ブロップハート ダーツ	フラダンス	◆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 気功勉強会
午後		太極拳 ★初めて学ぶ 囲碁講座 ゲーム	◆三療サービス なつめろ	★ダーツ はじめての一步 (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	下期抽選会 ★囲碁講座 能トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館		社交ダンス 地域親睦会				
	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	パッチワーク 手芸	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	★立体オリガミ講座 詩吟	カラオケ 中国語
午後		パッチワーク 手芸 ゲーム	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	民謡 三味線 ★フラダンス ショー
夜間			社交ダンス		健康体操		★フラダンス ショー
	27	28	29	30	31		
午前	気功勉強会	フラダンス		★筋力体幹アップ 元気な体づくり			
午後	★無料 映画鑑賞会	太極拳 ゲーム ★初めて学ぶ 囲碁講座	★能の語講座	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	★ケア24 家族介護教室		
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

ﾌﾟﾛｯﾌﾟ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	8月1・29・26日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	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	8月8・22日(火) 楽な姿勢矯正と移動の不具合調整	10:00～11:30	925円
ダーツ初めの一步(初心者障害者指導)	8月1・8・22・29日(火) (初回テキスト代700円)	13:00～14:30	860円
①どなたでも 13時～ ②ダーツゲーム 15時～	①8月1・5・12・15・19・22・26日 ②8月1・5・8・12・15・19・22・26・29日	13:00～14:30 15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	8月8・29日(火) 都合により第4休講振替	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ	8月5・12・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	8月5・19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(ホテル会)	8月10・24日(木) 8日会議:24日ケアマネの役割など	14:00～16:00	無料
算数大好き	夏休み	17:00～18:30	一括支払
障害者ダーツ体験会	8月6日(日)障害者福祉会館 午後1時半～4時	障害者のみ参加可能	
◎シニア交流ダーツ大会 都内高齢者ダーツ愛好者対象	10月1日(日)東京都レクリエーション協会後援 杉並区立富士見丘中学校校体育館 午後1時開始	参加費500円定員70名 先着順	

ゆうゆう上高井戸館

プログラム	開催日	時間	参加費
フラダンスショー	8月26日(土)フラダンスの楽しさを存分に堪能していただきます。	17:00～18:30	無料
立体オリガミ講座	8月25日(金) おりがみを通してご家族やお友達との思い出を作ります。	10:00～12:00	2人1組 900円
筋トレ・体幹アップ運動で 元気な体づくり	8月2・16・30日(水)	10:00～11:30	540円
ダーツ初めの一步(初心者)	初心者対象ダーツ講座(随時参加OK) 8月2・16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	8月2・9・16・23・30日(水)	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム主体	8月2・9・16・23・30日(水)	15:00～16:30	540円
プロップハート(ダーツ)	8月6・13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	8月9・23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	8月27日(日) 昭和33年作品 江戸っ子祭	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	8月29日(火)	14:30～16:00	一括支払
囲碁教室	8月4・18日(金)	13:30～16:30	700円
初めて学ぶ囲碁講座	8月14・28日(月)	13:30～16:30	700円
ケア24家族介護教室	8月29日(木) 介護予防、認知症予防に効果的なこと	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!!



◆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