

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

12月号



1月のイベント情報

ダーツ未体験の方も楽しめる大会です!お友達とお気軽にどうぞ

1月13日(日)永福和泉地域区民センター

午後1時~4時 ダーツ大会・体験交流会

軽運動室:体験会(無料) 体育室:試合形式(200円)

1月27日(日)ゆうゆう久我山館

新春久我山寄席 三遊亭鳳志 独演会

1月イベントは広報掲載予定。定員・締切日あります

久我山・上高井戸館にてお問合せの上、お早めにお申込みください。

★年末年始休業のお知らせ

12月28日~1月4日はゆうゆう館全館休館となります

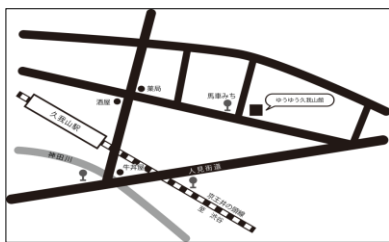
	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							カラオケ
午後							フラダンス 民謡
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	気功勉強会	手芸 パッチワーク	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ 中国語
午後	フラダンス 発表会	ゲーム 手芸 パッチワーク	健康体操& レクダンス ◆三療サービス ★能の謡講座	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ◇ディスコ パーティ 詳細別紙	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜囲碁教室 能トレと言葉遊び	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★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
午後	★無料 映画鑑賞会	太極拳 ★初めての 囲碁講座 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 転倒予防体操と 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	社交ダンス 地域親睦会		健康体操		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	手芸 パッチワーク	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	研修の為 終日休館	役員会	カラオケ 中国語
午後		ゲーム 手芸 パッチワーク	なつめろ ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体		太極拳 ★金曜囲碁教室 能トレと言葉遊び	民謡 三味線
夜間		◇算数大好き	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	輪投げ	★60代から 始めるコーラス	手話ダンス 茶道	年末年始 休館日	年末年始 休館日
午後		太極拳 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		
夜間	休館	休館	社交ダンス		健康体操		
	30	31					
午前	年末年始 休館日	年末年始 休館日					
午後							
夜間							

◆：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
姿勢リセットポールトレーニング	12月4・18日(火)	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	12月11・25日(火) 衰えがちな筋力アップトレーニング	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	12月1・4・8・11・18・22日(火/土)(初回テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①12月1・4・8・18・22日(火/土) ②12月1・4・11・18・22日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう(25日望年会)	12月1日通常 12月25日 望年会 軽食付 1時半～3時半	13:00～14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	12月1・15日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	12月4日(火)	17:00～18:30	一括支払
1月13日ダーツ大会・交流会	1月13日(日)永福和泉地域区民センター 午後1時～4時	ダーツ大会申込事前受付可能 参加費200円チラシ参照	
1月27日 久我山館 新春落語会 三遊亭鳳志出演	1月27日(日)午後2時～4時予定 三遊亭鳳志師匠独演会	事前申込受付可能	500円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
Let'S Dance!! ディスコパーティー	12月5日(水) '60～'80年代のディスコを模したパーティー ソウルやユーロビートの名曲に乗ってさあ～踊ろう! 更衣室をご用意しております。お気軽にお越しください。	18:30～20:00	1,000円 軽食付
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス発表会	12月2日(日) フラダンス講座の成果を発表します。 老若男女問わず見学できます。	13:00～14:30	無料
ダーツ初心者(障害者指導可)	12月5・19日(水) 指導員常駐 (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	12月5・12・19・26日(水) 午後のひと時をダーツで!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	12月5・12・19・26日(水) 仲間と楽しいダーツゲームを!	15:00～16:30 10:00～11:30	540円
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	12月5・19日(水) 相原みどり先生の指導で元気な体に	10:00～11:30	540円
60代から始めるコーラス!	12月12・26日(水) 青春時代を思い出して歌いましょう	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	12月9日(日) 昭和37年作品 長脇差忠臣蔵	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	12月4日(火) 金春流林先生の指導で大きな声で謡ます	14:30～16:00	一括支払
①初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:12月10日(月)…初心者向け ②金曜囲碁:12月7・21日(金)…経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	12月3・10・17日(月) 募集なし	17:00～18:30	一括支払い



【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