



# You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

2月号



## 姿勢リセットストレッチ 須永順子 特別講習会

通常第2週第4週で姿勢がよくなると評判の須永インストラクターによる、ストレッチポールを使った講習会です。

特別講習会のため参加費500円の特別料金となっております  
この機会にぜひご体験ください。

尚 2月第3週の石山スロートレーニングは休講となります



## 2月17日(土)池田バレエ休講

バレエストレッチ・基礎は2講座とも休講です  
次回は3月3日となります

日本障がい者ダーツ選手権やダーツ体験会等ダーツの普及講習の運営は杉並富士見丘中学校生徒やゆうゆう館ダーツ参加者など多くのボランティア協力員で運営されています。  
ダーツで健康！地域に貢献！

平成30年度 上期 ゆうゆう館登録団体優先利用日程確定抽選会の実施連絡

上高井戸館 2月19日(月)午前10時～ 12時予定

久我山館 2月20日(火)午後1時～3時予定

●自主活動団体としての諸条件を満たし事前に登録完了した団体の優先利用日決定抽選会

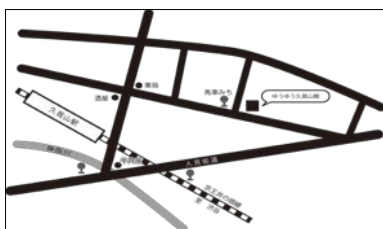
	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前							カラオケ 気功勉強会
午後					踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜囲碁教室 能トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	◇プロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	◆三療サービス 輪投げ ストレッチ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	手話ダンス 茶道	◆わがまち 一番体操	カラオケ 中国語
午後		手芸 パッチワーク ゲーム	◆三療サービス 健康体操& レクダンス ★能の謡講座	★ダーツ はじめの一步 (初心者) ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 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	◇算数大好き2年	社交ダンス	★フラダンス	健康体操		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	◇プロップハート ダーツ	フラダンス	輪投げ ストレッチ	★60代から始める コーラス	休館	役員会	カラオケ 気功勉強会
午後		太極拳 ★初めて囲碁講座  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 骨を丈夫にする 下肢のエクササイズとぬり絵	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	フラダンス 民謡
夜間	休館	休館	社交ダンス 地域親睦会				
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	30年度上半期 抽選会	◆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	手話ダンス 茶道	◆わがまち一番体操 詩吟	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 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
夜間		◇算数大好き1年	社交ダンス 地域親睦会		健康体操		
	25	26	27	28			
夜間	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			
午後	★無料 映画観賞会	太極拳 ゲーム ★初めて囲碁講座	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			
夜間	休館	◇算数大好き2年	社交ダンス				

◆：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	2月3・6・17日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	左記	60分 540円 90分 925円
姿勢リセットポールトレーニング	2月13・27日(火) 楽な姿勢矯正と身体の不具合調整	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	2月3・6・17日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00～14:30	860円
①どなたでも～②ダーツゲーム	①2月3・6・10・17・24日 ②2月3・6・10・13・17・27日	13:00～14:30 15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	2月13・27日(火)	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ	2月10・24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	2月3日(土)のみ 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)	2月22日(木) 認知症サポーターステップUP(オレンジリング保持者)	14:00～16:00	無料
算数大好きになるぞ	2月6・13・20・27日午後5時～6時半	17:00～18:30	一括支払
<b>須永順子の姿勢リセット トレーニング特別講習会</b>	2月20日(火) 第2週第4週須永講師の姿勢リセット講習体験会を体験できる機会です。特別講習のためどなたも500円です	10:00～11:30	全員500円 特別料金
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
石原絵里子フラダンス講座 10月～3月全10回 3月発表会予定	2月7日(水) 全10回 途中の入会相談できます	19:00～20:30	1回1,800円
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	2月7・21日(水) 相原みどり氏指導で筋力アップ・体幹アップ!	10:00～11:30	540円
ダーツ初心者(障害者指導可)	2月7・21日(水) 初心者障害者対象ダーツ講座(指導員常駐) (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(初心者終了者)	2月7・14・21・28日(水) 仲間と一緒にダーツを楽しみましょう!!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	2月7・14・21・28日(水) 仲間と一緒にゲームを楽しみましょう	15:00～16:30	540円
プロップハート(ダーツ)	2月4・11日(日) プロップハート登録者・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!	2月14・28日(水) 60代の青春時代の曲などを歌います	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	2月25日(日) 昭和26年作品 馬喰一代	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	2月6・20日(火)	14:30～16:00	一括支払
①金曜囲碁教室 ②初めて囲碁講座	①金曜囲碁 2月2・16日(金) ②初めて囲碁 2月12・26日	13:30～16:30	540円 700円
算数大好きになるぞ	1年生:2月19日(月) / 2年生:2月5・26日(月)	17:00～18:30	一括支払



【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(久我山駅徒歩3分)

電話: 03-3332-2011

◆フロップK: 電話: 03-3335-8230

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