

# You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

4月号



## 新年度の久我山体操講座定期講座日程について

### 第1・第3 火曜日 講師 須永順子

お身体のご不自由な方のリハビリ運動指導経験が豊富なトレーナーが骨格のゆがみや筋肉の硬化を改善するプログラムを主体に開催中無理なくどなたでも出来る様ストレッチポールやボールなどの器具も利用しながら気持ち良く運動し不自由さの軽減を目指します。効果があがり、気持ち良い日常生活を取り戻した参加者多数ですぜひ一度ご相談もかねてご見学ください

### 第2・第4 火曜日 講師 石山恵子

心臓や肺 横隔膜など身体の内部まで動かす事による身体作りが主体運動時の呼吸法や筋力の使い方などボディーメカニズムを理解しながらご自身のペースで行い、「身体の変化を感じる」事を大切にしています。ゆっくりとした動きによって一見楽な様ですが、実は非常に効果的なスロートレーニングの原理に基づき少しずつでも意識的に身についた運動習慣や筋力が生涯維持できるをめざしています。見学時でも少し動いて頂きます。ご見学時も動きやすい服装でご来場下さい



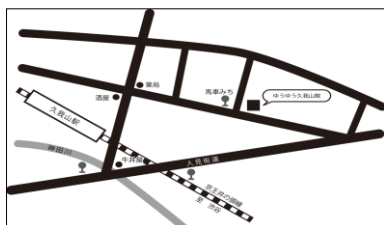
	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	◇プロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	◆三療サービス 輪投げ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ 気功勉強会
午後		手芸 パッチワーク ゲーム	◆三療サービス 健康体操& レクダンス ★能の謡講座	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜 囲碁講座 能トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館		社交ダンス				
	8	9	10	11	12	13	14
午前	◇プロップハート ダーツ	フラダンス	輪投げ	★60代から始 めるコーラス	手話ダンス 茶道	◆わがまち 一番体操	カラオケ 中国語
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  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 脳トレと言葉遊び	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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	パッチワーク 手芸	◆三療サービス 輪投げ	★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		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 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜 囲碁講座 脳トレと言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間			社交ダンス 地域親睦会				
	22	23	24	25	26	27	28
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 詩吟	カラオケ 中国語
午後		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	踊り 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 脳トレと言葉遊び	民謡 三味線
夜間	休館		社交ダンス	フラダンス講座 体験会	健康体操		
	29	30					
午前							
午後	★無料 映画鑑賞会						
夜間	休館	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	4月3・17日(火) 楽な姿勢矯正と身体の不具合調整	10:00~11:30	925円
スロートレーニング	4月10・24日(火) ゆっくりとした動きを続けて筋力アップ	10:00~11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	4月3・7・17・27・日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00~14:30	860円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①4月3・7・14・17・21日(火・土) ②4月3・7・10・14・17・21・24・28日(火・土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	4月10・24日(火) 大きな声で楽しく歌う合唱講座	13:00~14:30	925円
プロップハートダーツ口	4月14・28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	4月7・21日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
久我山くらし塾(ホテル会)	4月25日(木) 内容未定	14:00~16:00	無料
算数大好き	4月17・24日(火) 予定 説明会実施後に開催のため未定	17:00~18:30	検討中
高円寺障害者交流会館 ダーツで交流	4月30日(月) 高円寺交流会館午後1時半~ダーツ交流会	13:00~15:30	
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
フロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座 体験会	4月25日(水) フラダンスを体験しませんか!	19:00~20:30	1,000円
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	4月4・18日(水) 相原みどりの指導で元気な体に	10:00~11:30	540円
ダーツ初心者(障害者指導可)	4月4・18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	860円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	4月4・11・18・25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)	4月4・11・18・25日(水) 仲間と楽しいダーツを!	15:00~16:30	540円
プロップハートダーツ	4月1・8日(日) プロップハートの登録者参加可能	10:00~11:30	無料
60代から始めるコーラス!	4月11・25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	4月29日(日) 昭和26年作品 武蔵野夫人	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	4月3・17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初めて囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めて囲碁: 4月9・23日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁: 4月6・20日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	①700円 ②540円
算数大好き	5月から開催予定(詳細は説明会後に決定)	17:00~18:30	検討中



【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

◆フロップ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