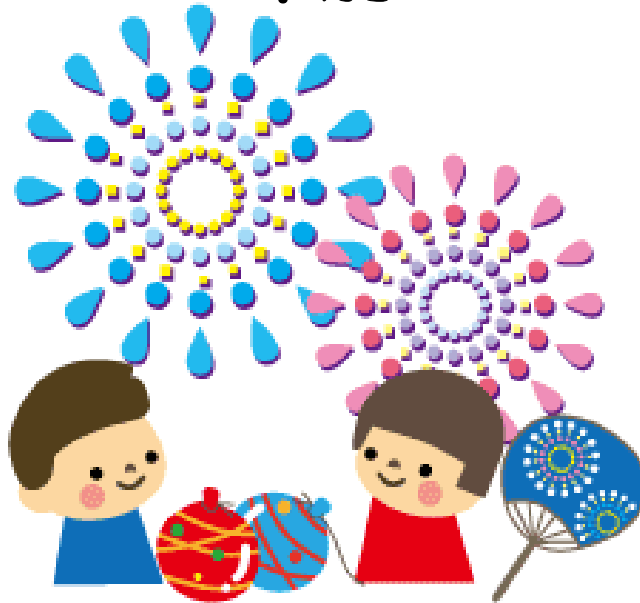


You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

7月号



7月ダーツイベント

7月5・19日 (木) 午後2時～4時 阿佐ヶ谷区民センター

参加費無料 お問い合わせ:阿佐ヶ谷区民センター 3314-7215

協力 NPO法人プロップK ダーツ指導員

久我山小学校交流ダーツ

久我山小学校ファミリーダーツ

7月29日 (日) 午前10時～12時

お子様お孫さん同伴。参加には事前登録必要



ことしもやります！第14回プロップK文化祭

平成30年10月27日 (土)

浴風会コミュニティーホール

特別出演 石野ゆうこさん

テレビのアニメソングも歌っている実力派



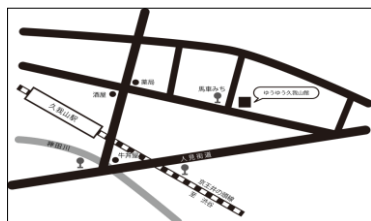
	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前	プロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	◆三療サービス 輪投げ	★筋力アップ 体幹作り体操			カラオケ 気功勉強会	
午後		手芸 パッチワーク ゲーム	◆三療サービス 健康体操& レクダンス ★能の謡講座	★ダーツはじめ の一步(初心者) ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜囲碁講座 能トレ言葉遊び	フラダンス 民謡	
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス	◇フラダンス講座				
	8	9	10	11	12	13	14	
午前	プロップハート ダーツ	フラダンス	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 脳トレ言葉遊び	民謡 絵手紙 三味線	
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス 地域親睦会	◇フラダンス講座	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	★筋力アップ 体幹作り体操	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	太極拳 ★金曜囲碁講座 脳トレ言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間		休館	社交ダンス 地域親睦会	◇フラダンス講座		健康体操		
	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	◆わがまち体操 詩吟	カラオケ 中国語	
午後	★無料 映画鑑賞 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	踊り 茶道	カラオケ 音楽と体操 脳トレ言葉遊び	民謡 三味線	
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス		健康体操			
	29	30	31					
午前								
午後	◇フラダン ス 発表会 ご鑑賞下さい							
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

フロッツ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	7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	7月7・10・24日(土・火) ゆっくりとした筋力アップ体操	10:00~11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	7月3・7・10・14・17・24・28日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00~14:30	詳細別紙
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①7月3・7・10・14・17・24・28日(火・土) ②7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	7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	7月5・19日阿佐ヶ谷センター/7月20日和田まつり/7月29日 久我山小学校/各イベント実施の為ハートダーツお休み	7月ハートダーツ 活動	
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	7月7・21日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
算数大好き	7月3・10日(火)	17:00~18:30	一括支払
阿佐ヶ谷区民センター ダーツ体験会	7月5・19日(木)阿佐ヶ谷区民センター協働 ダーツ体験 会	14:00~16:00	無料
久我山小学校 ファミリーダーツ体験会	7月29日(日)久我山小学校放課後クラブ 詳細別紙	10:00~12:00	無料
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
石原絵里子プロによる 初心者体験できます!	7月4・11・18日(水) フラダンスを体験しませんか? 好評につき期間延長!	19:00~20:30	1000円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	7月4・11・18日(水) フラダンスで素敵な愛を!	19:00~20:30	1800円
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	7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)	7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)	7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)	7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	7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!	7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	7月22日(日) 昭和46年作品 男はつらいよ奮闘編	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	7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:7月9・23日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:7月6・20日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	①700円 ②540円
算数大好き	7月2・9・23日 募集なし	17:00~18:30	一括支払
フラダンス発表会 まずは一度ご鑑賞下さい!	7月29日(日)2時~3時半 石原絵里子・生徒皆さん	14:00~15:30	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