

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

8月号



ゆうゆう館利用抽選会のお知らせ

8月18日 久我山館午前10時開始

8月20日 上高井戸館 午前10時開始

優先利用団体は必要手続きを行い抽選会にご参加下さい



★ダーツで交流イベント

7月20日 杉並区和田公園 午後2時

7月21日22日 永福和泉センター 午前10時

7月29日 久我山小学校体育館 午前10時

★ダーツの腕試しと交流イベント開催

10月13日 土曜日 午後1時～5時予定

会場：杉並区立富士見丘中学校 体育館

持ち物：参加費 500円 上履き持参必須

301ゲーム試合形式の交流大会と初心者体験会

広報8月15日掲載予定。定員になり次第締切ます

お早目のお申込みお勧めいたします。



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				★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				★ダーツ 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 脳トレ言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
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	輪投げ ◆三療サービス	★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		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	★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	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館		社交ダンス		健康体操		休館
	12	13	14	15	16	17	18
午前	◇プロップハート ダーツ	フラダンス	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		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 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 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				
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	下期団体利用 抽選会	輪投げ ◆三療サービス	★60代から 始めるコーラス	手話ダンス 茶道	詩吟	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 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 脳トレ言葉遊び	民謡 三味線
夜間			社交ダンス 地域親睦会		健康体操		
	26	27	28	29	30	31	
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			
午後	★無料 映画観賞会	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		ケア24 家族介護教室	
夜間	休館		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
姿勢リセットポールトレーニング	8月7・21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	8月14・25・28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(障害者指導有) 夏練習会3回追加開催します	8月4・7・18・21・25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	①8月4・7・11・18・21・25日(火・土) ②8月4・7・11・14・18・21・25・28日(火・土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	8月14・28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	8月4・11日	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	8月4・18日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	夏休み休講 9月より後期開始 別紙日程表配布予定	17:00～18:30	一括支払
夏！ダーツ特別練習会 交流やレベルを自由に選択して 10月13日の大会にお持ち帰ろう	試合初心者対象:8月27・29・31日 指導員常駐	13:00～14:30	700円
	経験者対象:8月27・29・31日 対戦しながらステップUP	15:00～16:30	540円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
ダーツ初心者(障害者指導可)	8月1・15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)	8月1・8・15・22・29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)	8月1・8・15・22・29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	8月5・12日(日) プロップハートの登録者参加可能	10:00～11:30	無料
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	8月1・15・29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!	8月8・22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	8月26日(日) 昭和31年作品 弥次喜多道中	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	夏休み		
①初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:8月13・27日(月)…初心者向け ②金曜囲碁:8月3・17日(金)…経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	夏休み		
プロフラダンサー石原絵里子 フラダンス講座	夏休み		
ケア24家族介護教室	8月31日(金)	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

◆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