

You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

9月号



9月1日 久我山館 交流将棋大会

運営協力 杉並将和会

集合：9時半 10時～5時予定

参加費：大人1000円 中学生以下800円



★敬老月間イベント 9月17日敬老の日
みんなで健康長寿をお祝します。ご来場下さい

◆久我山館：登録団体活動発表・作品展示

特別出演：西宮中学校 吹奏楽部部員による演奏

時間：10時半～3時半予定

◆上高井戸館：登録団体活動発表・作品展示

特別出演：神明中学校3年生 小山君の落語一席



ゆうゆう上高井戸館 9月 利用予定表

平成30年8月1日現在

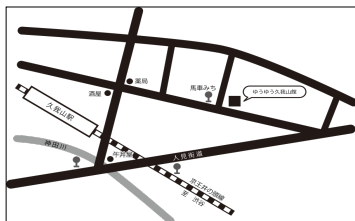
	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							カラオケ
午後							気功勉強会 フラダンス 民謡
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	◇プロップハート ダーツ 気功勉強会	手芸 パッチワーク	◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ 中国語
午後		ゲーム 手芸 パッチワーク	健康体操& レクダンス ◆三療サービス ★能の謡講座	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜囲碁講座 能トレと言葉遊び	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス	◇フラダンス			
	9	10	11	12	13	14	15
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	敬老会準備
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 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 脳トレと言葉遊び	
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	敬老会	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	休館	役員会	カラオケ 中国語
午後			なつめろ ◆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 ★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 脳トレと言葉遊び	民謡 三味線
夜間			休館	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		手話ダンス 茶道	◆わがまち 一番体操	カラオケ 気功勉強会
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	カラオケ 音楽と体操 脳トレと言葉遊び	民謡
夜間	休館	休館	社交ダンス	◇フラダンス	健康体操		
	30						
午前							
午後	★無料 映画鑑賞会						
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・全面ミラーが自備です
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	9月4・25日(火)18日 9月18日は都合により25日に変更	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	9月8・11・18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)	9月4・15・18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	①9月4・8・15・18・22日(火・土) ②9月4・7・11・15・18・22・25日(火・土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	9月11・25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	9月22日(土) 10月よりダーツ利用者新サービスを開始	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	9月1・15日(土) 9月1日バレエストレッチ休講	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	9月4・11・18・25日(火)後期募集終了	17:00～18:30	一括支払
地域交流将棋大会 協力:杉並将和会 事前申込制(8/25期限)	開催日:9月1日(土)午前10時～5時予定 レベル別の予選リーグ・決勝トーナメント戦を実施 詳細別紙 チラシ参照 レベル分けなどお問合せ下さい		参加費:(軽食込)大人1000円 中学生以下800円 注:9時半集合厳守の事
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 フラダンス体験会	9月5日(水) フラダンスを体験しませんか?	19:00～20:30	1,000円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	9月26日(水) フラダンスで素敵なお出愛を!	19:00～20:30	1,800円
ダーツ初心者(障害者指導可)	9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	860円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	9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)	9月5・12・19・26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	9月2・9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	5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!	9月12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	9月30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	9月4・18日(火) 金原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:9月10日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:9月7・21日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	9月3・10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: 03-3308-0441