

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

1月号



1月のイベント情報

ダーツ未体験の方も楽しめる大会です!お友達とお気軽にどうぞ
1月13日(日)永福和泉地域区民センター
午後1時～4時 ダーツ大会・体験交流会
軽運動室:体験会(無料) 体育室:試合形式(200円)

1月27日(日)ゆうゆう久我山館
新春久我山寄席 三遊亭鳳志 独演会
開演:2時～3時半 参加費500円 定員60名
申込者・障害者高齢者優先・定員まで当日可能
広報12月15日号お早めにお申込みください。

★年末年始休業 12月28日～1月4日まで
1月5日営業開始。開催日のご確認をお願いいたします

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
午前			あけましておめでとうございます 本年も「ゆうゆう上高井戸館」でお会いしましょう				カラオケ	
午後							フラダンス 民謡	
夜間								
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	★ダーツ ゲーム主体 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	◆わがまち 一番体操	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 大正琴	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム主体 転倒予防体操と 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	絵手紙 民謡 三味線	
夜間	休館		社交ダンス 地域親睦会		健康体操			
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	★ダーツ ゲーム主体 気功勉強会	フラダンス	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	
午後		太極拳 ゲーム	なつめろ ◆三療サービス	★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 ★金曜囲碁教室 脳トレと言葉遊び	フラダンス 民謡	
夜間	休館	休館	社交ダンス 地域親睦会	★フラダンス講座				
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	休館日		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			手芸 パッチワーク	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 三味線
夜間			◇算数大好き	社交ダンス	★フラダンス講座	健康体操		
	27	28	29	30	31			
午前	気功勉強会	フラダンス		★筋力体幹アップ 元気な体づくり				
午後	★無料 映画鑑賞会	太極拳 ★初めての 囲碁講座 ゲーム	★能の謡講座	◇楽しく遊ぶ ダーツ 体験				
夜間	休館	◇算数大好き		★フラダンス講座				

◆：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
姿勢リセットボールトレーニング	1月15・29日(火)	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	1月8・22日(火) 衰えがちな筋力アップトレーニング	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	1月12・15・19・26・29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	①1月12・15・19・26・29日(火/土) ②1月1・5・8・15・19・22・26・29日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	1月8・22日(火)	13:00～14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	1月5・19日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	1月15・22・29日(火)	17:00～18:30	一括支払
1月13日ダーツ大会・交流会 大会参加者申込みお願いします	1月13日(日)永福和泉地域区民センター 午後1時～4時	ダーツ大会申込事前受付可能 参加費200円チラシ参照	
1月27日 久我山館 新春落語会 三遊亭鳳志出演	1月27日(日)三遊亭鳳志師匠独演会 申込者高齢者障害者優先	14:00～15:30	500円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
Let's Play !! 楽しく遊ぶダーツ体験	1月30日(水) ダーツが初めての方々にダーツの楽しさ、面白さを体験してもらいます。指導は日本ダーツ協会認定の指導員です。お身体の不自由な方ご高齢の方の積極的な参加をお待ちしております。	13:30～16:00	300円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	1月16・23・30日(水) プロが教える本格的フラダンス講座 初めての方は体験から	19:00～20:30	1,800円(講座) 1,000円(体験)
ダーツ初心者(障害者指導可)	1月16日(水) 日本ダーツ協会認定指導員常駐 (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	1月9・16・23日(水) 午後のひと時をほのぼののダーツで!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	1月9・16・23日(水) 仲間と一緒に楽しいダーツゲームを! 1月6・13日(日) 日曜日は10:00からできます	15:00～16:30 10:00～11:30	540円
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	1月16・30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!	1月9・23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	1月27日(日) 昭和36年作品 女は夜化粧する	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	1月29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初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:1月28日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:1月18日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	1月21・28日(月) 募集なし	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5-8-8(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