

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

2月号



◇2月のお知らせ

平成31年度ゆうゆう館登録団体利用について
ゆうゆう館では年2回2月8月に半年ごと(上期・下期)
ゆうゆう館利用登録申請並びに利用抽選会を実施しています。
平成31年度は以下の通りです

◇登録申請開始日

平成31年 1月21日(月)~2月5日(金) (全館共通)

◇申請団体抽選会: (注)館毎に異なります

久我山館.....2月20日(水) 午後1時~

上高井戸館...2月20日(水) 午後1時~

●新規団体・継続に係わらず所定の手続きをお願いします
新規登録や利用申請手続きなどについては
1月15日号広報すぎなみ又は受付窓口にてご確認下さい

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前							カラオケ
午後						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							
	3	4	5	6	7	8	9
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	★筋力体幹アップ 元気な体づくり		◆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 ★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	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	◇算数大好き	社交ダンス	★フラダンス講座			
	10	11	12	13	14	15	16
午前	★ダーツ ゲーム主体 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	役員会	カラオケ
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 転倒予防体操と ぬり絵	踊り 囲碁 茶道	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	健康体操		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	手芸 パッチワーク	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	◆わがまち 一番体操	カラオケ 中国語
午後		ゲーム パッチワーク 手芸	なつめろ ◆三療サービス ★能の謡講座	◆31年度上期 団体利用抽選会	踊り 絵手紙 やさしい手縫	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 地域親睦会	★フラダンス講座			
	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		
午後	★無料 映画鑑賞会	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	踊り 囲碁 茶道		
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス	★フラダンス講座	健康体操		

◆：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	2月5・19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	2月2・12・26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)	2月2・5・16・19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	①2月2・5・9・16・19・23日(火/土) ②2月2・5・9・12・16・19・23・26日(火/土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	2月12・26日(火)	13:00~14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	2月2・16日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
算数大好き	2月5・12・19・26日(火) 募集なし	17:00~18:30	一括支払
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	2月6・20・27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)	2月6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)	2月6・13・27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)	2月6・13・27日(水) 仲間と一緒に楽しいダーツゲームを! 2月3・10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	2月6・20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!	2月13・27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	2月24日(日) 昭和27年作品 丹下左膳	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	2月5・19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
初めての囲碁講座	2月25日(月) 囲碁の面白さを教えます...最初から	13:30~16:30	①700円 ②540円
金曜囲碁講座	2月1・15日(金) 囲碁経験者大歓迎!!! 対局してみませんか	13:30~16:30	540円
算数大好き	2月4・18・25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(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