

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

4月号



久我山館：上高井戸館 開催イベント

★新たなスタートを切ることとなりました上高井戸館長年のご愛顧へ感謝の気持ちを込めて

中国古箏演奏者 ウリアナ氏ソロ・ミニコンサート開催

久我山を第二故郷として愛しているモンゴル出身ウリアナさんが来日に合わせ中国のお琴古箏(コソウ)の演奏披露を行います。ぜひその大陸的で雅な調べをご体験頂きたいです。申込者優先席ございます。

ウリアナ演奏会

【開催日】 4月20日(土) 1日のみ各館60名まで

【会場・時間】 久我山館 午後1時～2時半

上高井戸館 午後3時15分～4時45分

【参加費】 1回1000円 小学生以下800円

* 事前申込者の優先席有。障害者用優先席・子ども席準備有
貴重な体験鑑賞の機会でお誘い合わせの上ご来場ください。

和菓子づくり体験 4月13日久我山館

午前11時～12時半 午後2時～3時半

大人1名1000円 子・大人1組1500円

指導講師：富澤勝美

杉並区和菓子技能功労表彰者

和菓子カフェ4月14(日)

上高井戸館

午後1時～4時

和菓子職人の菓子と

御番茶飲み放題1名500円

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		パッチワーク 手芸	◆三療サービス 輪投げ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ
午後		パッチワーク 手芸 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 ★金曜囲碁教室 能トレ言葉遊び	民謡
夜間			社交ダンス 地域親睦会	★フラダンス			
	7	8	9	10	11	12	13
午前	ダーツゲーム 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 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 能トレと言葉遊び	民謡 絵手紙 三味線
夜間	休館		社交ダンス	★フラダンス	健康体操		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	気功勉強会	パッチワーク 手芸	◆三療サービス 輪投げ	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	休館	役員会	ウリアナ演奏会 午後3時15~ 4時45分 参加費1000円 3時受付開始
午後	和菓子カフェ ゆうゆう館で 一休み 地域と語ろう	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 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 ★金曜囲碁教室 能トレと言葉遊び	
夜間	休館		社交ダンス 地域親睦会	★フラダンス			
	21	22	23	24	25	26	27
午前		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	休館日	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 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 能トレと言葉遊び	民謡 三味線
夜間			社交ダンス	★フラダンス	健康体操		
	28	29	30				
	気功勉強会						
午後	★無料 映画観賞会 花笠道中 美空ひばり他						
夜間	休館	休館	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
姿勢リセットポータルトレーニング	4月2・16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	4月6・9・23日(火) 初回体験無料。60分講習もできます。	10:00~11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	4月2・6・16・27・30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	①4月2・6・14・16・27・30日 ②4月2・6・9・14・16・23・27・30日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	4月9・23日(火) 大きな声で笑顔で歌って頂く事、それが講師も参加者皆さんの楽しみ方です。お気軽にどうぞ!	13:00~14:30	925円
和菓子づくり体験講座 午前の部 午後の部	4月13日(土)和菓子技術奨励賞受賞者 富澤氏による和菓子づくり体験会です	AM11:00~12:30 PM14:00~15:30	大人1名1000円 子・大人1組1500円
プロップK事業支援御礼! 「中国古箏」演奏者ウリアナ演奏会	4月20日(土)中国古箏の音色と演奏者の芸術性をぜひご体験ください。活動支援御礼にて地域限定で開催します。	13:00~14:30	1名1000円 小学生以下800円
卓球台開放日 10連休特別開催	4月28日29日(日祭日) 久我山館の卓球台を開放します。希望者は受付に来館時お申し込み下さい(電話不可)	AM10:00~12:30 PM13:00~15:30	1名200円 1回2時間まで
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	4月3・10・17・24日(水) プロ指導。本格派フラダンス講座	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)	4月3・17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)	4月3・10・17・24日(水) 午後の一時ダーツでほのぼの	13:00~14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	4月3・10・17・24日(水) 仲間と一緒に楽しいダーツゲーム 4月7日(日)	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	4月3・17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!	4月10・24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	4月28日(日) 昭和37年作品 花笠道中 美空ひばり他	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	4月2・16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	4月8・22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	4月5・19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
和菓子カフェ ゆうゆう館でちょっと一息	4月14日(日)館の見学・本を読む・誰かと話す・暮らしの知恵を得る。「和菓子が食べたい」もOKお気軽に	13:30~16:00	和菓子1個とお番茶 飲み放題 500円
プロップK事業支援御礼! 「中国古箏」演奏者ウリアナ演奏会	4月20日(土)中国古箏の音色と演奏者の芸術性をぜひご体験ください。活動支援御礼。地域限定開催です	15:15~16:45	1名1000円 小学生以下800円



【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