

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

5月号



もったいないをつなげるバザー開催



5月11日 久我山館 午前10時～午後2時

5月12日 上高井戸館 午前10時～午後2時半

捨てるには惜しい品物により地域交流・福祉貢献ができます！

★ダーツの地域講習会と体験イベントのお知らせ

4月29日（月・昭和の日）高円寺障害者交流会館

*** 障害者レクリエーションダーツ体験**

午後1時半～4時予定 指導員も募集中です！

5月29日30日（水・木）阿佐ヶ谷地域区民センター

*** 本格ダーツ2日間連続 体験講習会**

午後1時半～4時予定 広報4月15日号掲載募集開始

6月1日（土）セシオン杉並 高円寺体育室

★セシオン杉並まつり ダーツで交流

午前10時～午後4時予定 杉並区教育委員会推奨事業



	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	5月連休には不用品の整理など もいかがでしょうか？ 「もったいないかな？」と思うお品物 ぜひバザーにご提供下さい 新時代「令和」をすっきりとお迎えてください！			★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	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	休館	休館	休館
	5	6	7	8	9	10	11
午前	気功勉強会	パッチワーク 手芸	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		パッチワーク 手芸 ゲーム	健康体操& レクダンス ◆三療サービス ★能の謡講座	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム 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	休館	社交ダンス	★フラダンス	健康体操		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	地域交流バザー もったいないを つなげよう 午前10時～ 2時半 詳細お問合せ 下さい	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	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	算数大好き2年	社交ダンス	★フラダンス			
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	パッチワーク 手芸	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		パッチワーク 手芸 ゲーム	なつめろ ◆三療サービス ★能の謡講座	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	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		算数大好き1年	社交ダンス 地域親睦会	★フラダンス	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			
夜間	休館	算数大好き2年	社交ダンス	★フラダンス			

◆：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

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	5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	5月14・18・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(障害者指導可)	5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	①5月4・7・18・21・25日(火・土) *21日28日行政 ②5月4・7・14・18・21・25・28日(火・土) 利用あります	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
算数大好き	算数大好き1年・2年 各学年隔週火曜 説明会1年のみ 別紙資料チラシ参照の事 定員各学年12名	17:00～18:30	初回一括
もったいないをつなげよう 地域交流バザー 久我山東自治会共催	5月11日(土)捨てるには惜しい品物をお役立て頂けます 包丁研ぎまな板削りも同日行います。 提供品受付日時 5月19日・5月10日 10時～5時	10:00～14:00予定 品物提供日・包丁とき:詳細別紙 一部杉並区社会福祉協議会寄付	
本格ダーツ体験講習会 阿佐ヶ谷地域区民センター 協議会共催	5月29日水曜と30日木曜 午後1時半予定 2回連続して参加できる方対象 会場:阿佐ヶ谷地域区民センター ☎3314-7211	4月15日広報にて募集 ダーツ体験はぜひこの機会に	
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)	5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	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	5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)	5月1・8・15・22・29日(水) 仲間と楽しいダーツを!	15:00～16:30	540円
プロフラダンサー石原絵里子 フラダンス講座	5月8・15・22・29日(水) 体験初回のみ1000円	19:00～20:30	1800円
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	5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!	5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	5月26日(日) 昭和32年作品 鳳城の花嫁 大友柳太郎	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	5月7・21日(水)金春流林(女性)指導 体験ご相談下さい	14:30～16:00	12回一括 13000円
①初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:5月13・27日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:5月3・17日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	算数大好き1年・2年 各学年隔週月曜 説明会1年のみ 別紙資料チラシ参照の事 定員各学年12名	17:00～18:30	初回一括
もったいないをつなげよう 地域交流バザー	5月12日(日)捨てるには惜しい品物をお役立て頂けます 包丁研ぎまな板削りも同日行います。 提供品受付日時 4月20日～5月10日開館時間中受付	10:00～14:30予定 品物提供日・包丁とき:詳細別紙 一部杉並区社会福祉協議会寄付	



【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



◆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-

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!!