

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29日（土）大好評！和菓子づくり体験

杉並区和菓子職人表彰受賞者 富澤勝美指導

参加費 大人1200円 子ども大人1組 1500円

時間 午前11時～12時半 午後2時～3時半

同日2回。各回25名まで 定員なり次第締切

持ち物：エフロン・三角巾・ハンカチなど

2月8日（土）スマホ講座メーカー問わず対応します

内容：インターネット地図を使いこなす

どちらもお早目にお申込みください。

令和2年度上期ゆうゆう館登録団体利用抽選会日時

上高井戸館：2月17日（月）午前10時～

久我山館：2月22日（土）午後1時～

登録手続き完了し各団体2名でご出席下さい。

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							カラオケ
午後							フラダンス 民謡
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
午前	気功勉強会	手芸	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ
午後		ゲーム 手芸	健康体操& レクダンス ◆三療サービス	★ダーツ初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫い	太極拳 ★金曜囲碁教室 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	健康体操		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	茶道	◆わがまち一番 体操	カラオケ
午後		ゲーム 太極拳 ★初めての 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ初心者 どなたでも ★ダーツゲーム 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	フラダンス 民謡
夜間	休館	◇算数大好き	休館	◇フラダンス	健康体操		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	午前10時～ 令和2年度 団体抽選会	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	午前休館	役員会	カラオケ
午後		ゲーム 手芸	◆三療サービス なつめろ	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫い	太極拳 脳トレと 言葉遊び ★金曜囲碁教室	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	健康体操		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	茶道	◆わがまち一番 体操	
午後	★無料映画会 ひばり補物帳 かんざし小判	太極拳 ゲーム ★初めての 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ 初心者 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 脳トレと 言葉遊び	
夜間	休館	休館	社交ダンス	◇フラダンス	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

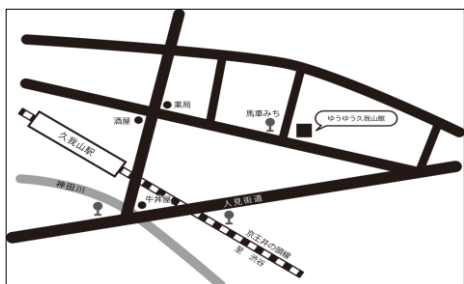
上高井戸館は洋室2部屋と和室1部屋・お茶室と談話室がありスクリーンがあり・全面ミラーが自慢です
 現在「洋室1」「和室」「洋室2」など趣味や会議等にご利用頂けます。お問い合わせ下さい
 洋室1…51㎡ 和室…30㎡ 洋室2…21㎡

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4・18日(火)姿勢矯正・腰痛肩こり改善	10:00～11:30	990円
スロートレーニング	2月11・22・25日(火)生活改善筋力アップ	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(障害者指導有)	2月1・4・8・11・15・18・25日(火/土) (初回テキスト代700円有)	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①2月1・4・8・11・15・18・25日(火/土) ②1月1・4・8・11・15・18・25日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	2月11・25日(火)	13:00～14:30	990円
算数大好き	2月4・18・25日(火)	17:00～18:30	一括支払い
スマホ講座	2月8日(土)インターネット地図講座 詳細チラシ参照	9:30～11:45	無料
早春を味わう 和菓子職人高澤指導 和菓子づくり体験	2月29日(土)午前の部:11時～12時半 午後の部:2時～3時半時各25名 参加費:大人1人1200円:大人子ども1組1500円 持ち物:三角巾・エプロン・ハンカチ・終了後に和菓子とお茶で一服		
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	2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	550円
ダーツ初心者(障害者指導可)	2月5・12・19・26日(水) 指導員常駐 (初回別途テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	2月5・12・19・26日(水)	13:00～14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	2月5・12・19・26日(水) ゲームで対戦	15:00～16:30	550円
初めての囲碁講座	2月10・24日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	2月7・21日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	550円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	2月5・12・19・26日(水) フラダンス初心者もOK。見学可	19:00～20:30	1800円
60代から始めるコーラス!	2月12・26日(水) 青春時代を思い出して歌いましょう	10:30～12:00	990円
無料映画鑑賞会	2月23日(日)ひばり補物帳 かんざし小判 美空ひばり他	13:00～15:00	無料
能の「謡」講座	2月18日(火) 4日講師都合により休講	14:30～16:00	一括支払
算数大好き	2月3・10・17日(月)	17:00～18:30	一括支払い

令和2年度 上期ゆうゆう館団体利用抽選会 久我山館/上高井戸館

●久我山館 2月22日(土) 午後1時開始 ●上高井戸館 2月17日(月) 午前10時開始
利用登録には所定の手続きが必要となります。広報又受付などでご確認下さい



【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

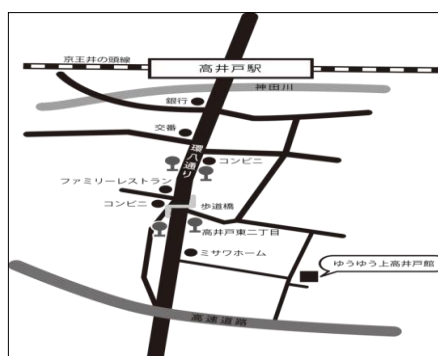
◆フロップK: 電話: 03-3335-6230

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

お気軽にお問い合わせ下さい!!



◆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