



You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

3月号



上高館初開催 3月8日（日）スマホ講座！

地図アプリを使いこなして外出時の道案内を快適にしましょう！何処のスマホでも参加OK無料 午前9時30分～11時45分 30名まで

3月15日（日）どなたでも楽しいスポレク会

会場：高井戸区民センター体育室

ポッチャ・色々なダーツも体験できます。無料 午前10時～午後3時
当日、会場に直接ご来場ください。

上高井戸館より重要なお知らせ！

3月9日・10日の両日トイレ工事の為終日休館です

ご利用はできません。お問い合わせはお電話にて承ります



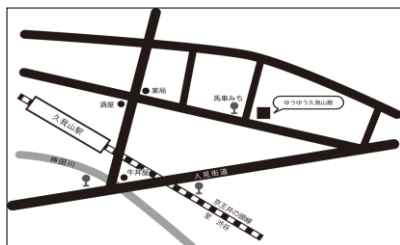
	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	気功勉強会	手芸	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり			カラオケ
午後		ゲーム 手芸	健康体操& レクダンス ◆三療サービス ★能の謡講座	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫い	太極拳 脳トレと 言葉遊び ★金曜囲碁教室	フラダンス 民謡
夜間	休館	◇算数大好き	社交ダンス	フラダンス	健康体操		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	気功勉強会	上高井戸館 トイレ改修工事の為 9日10日終日休館 活動日第5週に移動		★60代からの コーラス	茶道	◆わがまち 一番体操	カラオケ
午後	上高館初開催 スマホ講座 ぜひご体験 下さい 無料			★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	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館			フラダンス	健康体操		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	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	午前休館	役員会	カラオケ
午後		ゲーム 手芸	なつめろ ◆三療サービス ★能の謡講座	★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	フラダンス 民謡
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	休館	
	22	23	24	25	26	27	28
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		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	民謡 三味線
夜間	休館		社交ダンス	フラダンス	健康体操		
	29	30	31				
午前	気功勉強会		輪投げ				
午後	★無料映画 天下の ご意見番	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				
夜間	休館		社交ダンス				

◆：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

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㎡

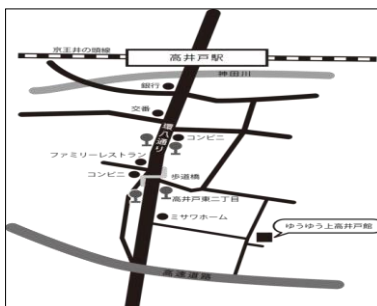
フロップKからのお知らせ

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	3月3・17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	3月10・24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)	3月3・7・10・14・21・24・31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	①3月3・7・10・14・17・21・24・31日(火/土) ②3月3・7・10・14・17・21・24・31日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	3月10・24日(火)	13:00～14:30	990円
算数大好き	通常講習日に加え2月休講による振替講座実施予定	17:00～18:30	
春休み 交流将棋大会 初心者参加可能。詳細チラシ	3月28日(土)子どもも初心者も参加OKの大会 レベルによりグループ分け/事前申し込み必須	午前10時～5時集合9時半 参加費 大人1000円 中学生800円 子ども(大人同伴)500円 軽食付き	
高井戸地区区民センター スポレク・ダーツ交流	3月15日(日)午前10時～3時スポレクダーツ 高井戸区民センター Newスポーツ体験		無料/直接会場へ どなたでもOK
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	3月4・18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)	3月4・11・18・25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)	3月4・11・18・25日(水)	13:00～14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	3月4・11・18・25日(水) ゲームで対戦	15:00～16:30	550円
初めての囲碁講座	3月23・30日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	3月6・20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	3月4・11・18・25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!	3月11・25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	3月29日(日)天下のご意見番 月形龍之介・北大路欣也	13:00～15:00	無料
能の「謡」講座	3月3・17日(火)	14:30～16:00	一括支払
算数大好き	3月2・16日(月) 2月休講による振替講座実施予定	17:00～18:30	一括支払い
人気沸騰!スマホ講座 インターネットMAP講座	3月8日(日)午前9時半から11時45分 MAPを使いこなして楽しい外出!どこのスマホでもOK	9:00～11:00	参加費無料 事前申し込み 定員30名



【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