

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

7月号



講座再開にあたり皆様へのお願い

☆COVID-19罹患・感染予防にご協力ください！

- ①検温による体調確認（その他味覚異常などの異変にも注意）
- ②マスクの着用 ③こまめな手洗い ④飲料持参

ご来館にあたり上記のご協力を頂きます。ご来場の際は
アルコール消毒など職員の予防指示をお守りください
皆様のご健康並びに職員の健康保持の為ご協力お願い致します

☎久我山館：3332-2011 上高井戸館：3306-0441

主催 NPO法人プロップK：3335-6230（午前9時～午後8時）

✉ info@prop-k.or.jp

わがまち一番体操は当面の間中止となりました。
各団体で休止期間の延長・活動分割など変更点があります。
詳細は各団体又は開催館にお問い合わせください

ゆうゆう上高井戸館 7月 利用予定表

令和2年6月24日現在

	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		杉の樹会議	カラオケ
午後	ゆうゆう館はコロナウイルス予防策の遵守し各活動の再開しております。各団体、事業者の指示をご理解の上ご参加お願いします。 また今後の状況によっては、変更になる場合もあります。ご理解ご協力お願い致します			★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	フラダンス 民謡
夜間				フラダンス	健康体操		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	気功勉強会	手芸 エアロビクス	輪投げ ◆三療サービス	コーラス休止	茶道		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 転倒予防体操と ぬり絵	踊り 囲碁 茶道	検討中カラオケ 体操 脳トレと 言葉遊び	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館		社交ダンス		健康体操		
	12	13	14	15	16	17	18
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	午前休館	役員会	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	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			フラダンス	健康体操		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日	手芸 エアロビクス	輪投げ ◆三療サービス	★60代からの コーラス	茶道		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 囲碁 茶道	検討中カラオケ 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	中止社交ダンス 地域親睦会	フラダンス	休館	休館	
	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		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			
夜間	休館	算数大好き	中止社交ダンス				

◆：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

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㎡

コロナ罹患拡散予防対策により利用制限団体は中止・自主的に活動自粛団体は休止と記載
活動団体も利用ルールに則り安全に利用活動をお願い致します。

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	7月7・21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	7月4・14・18・28日(火・土)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)	7月4・7・11・18・21・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	①7月4・7・11・18・21・25日(火/土) ②7月4・7・11・14・18・21・25・28日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	7月14・28日(火)	13:00～14:30	990円
算数大好き2年生(新規募集停止)	7月21・28日(火) 8月18・25・9月1日全5回	17:00～18:30	

新型コロナウイルスへの感染防止のため、定員規制や予防ルールを順守し開催します。ご参加者にはマスク着用・ソーシャルディスタンスの確保など新たな生活様式に則っとり、ご参加ご利用をお願いいたします。

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	7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	550円
ダーツ初心者(障害者指導可)	7月1・8・15・22・29日(水)指導員常駐 (初回別途テキスト 別途700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	7月1・8・15・22・29日(水)	13:00～14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	7月1・8・15・29日(水)	15:00～16:30	550円
初めての囲碁講座	7月13・27日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	7月3・17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	7月1・15・22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!	7月22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	7月8月は映画観賞会休止 9月より再開予定	13:00～15:00	無料
当面休止 能の「謡」講座	予防策を検討中。当面休止としております。		
算数大好き2年生(新規募集停止)	7月20・27日(月) 8月17・24・31日全5回	17:00～18:30	

新型コロナウイルス感染防止の為、館内のお茶サービスを休止しております
ゆうゆう館のご来場の際は活動内容・主催団体の如何に問わず、各自飲料持参
熱中症にも注意し、楽しく安全に安心な活動を致しましょう



【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)

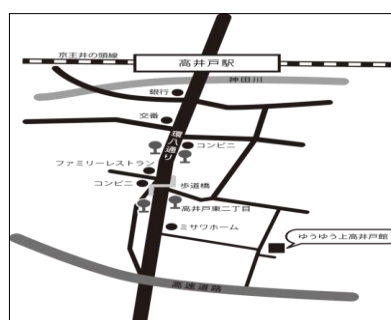
電話: 03-3332-2011

◆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