



You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

7月号



夏休みのイベント紹介！

7月29日30日31日 **3日間連続の初心者将棋** 久我山館
8月17日 **立体折り紙 講座 オリジナルうちわ** 上高井戸館



今話題の将棋体験

夏休み！女子と子どもの初心者将棋体験

今回は女性とお子様限定の講習会です。お友達やお孫さんとも一緒に

開催日：7月29日30日31日の3日間 計6回

開催時間：午前の部 10時～11時半 午後の部 3時～4時半 参加時間自由

会場：ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8久我山保育園併設) 電話 3332-2011

参加費：1回90分200円 3回以上6回まで 一括500円

* 当日の参加も定員まで可能 盤数限度ある為申込者優先
小学生は保護者の許可を得ている事

大会指導 杉並将和会 野村 勇氏他 (久我山小学校の将棋グループを指導中)



	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							◇ハートダーツ
午後							★ダーツ初心者練習 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム
夜間							◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	2	3	4	5	6	7	8
午前	茶道 リズム体操	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用	フラダンス	英会話 福祉用具製作	卓球 交流体操	★スロトレ応用 90分参加のみ
午後	茶道 将棋	書道 ◆三療サービス 貝合わせ ◇落語発表会 三遊亭鳳志	★ダーツ初心者 ①-8講座 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム	歌の会(歌謡曲) 囲碁	ビデオ体操 踊り 福祉用具製作	卓球 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		◇算数大好き				
	9	10	11	12	13	14	15
午前	茶道	フラダンス 歌の会(唱歌)	★効果実感姿勢 ストレッチポール	社交ダンス	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	◇ハートダーツ
午後	茶道 将棋	◆わがまち 一番体操 将棋	★ダーツ初心者 ②-8講座 ★みんなで 歌おう ★ダーツゲーム	ビデオ体操 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② 囲碁	健康体操	ニット手芸 民謡	★ダーツ初心者練習 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム
夜間	休館		◇算数大好き		◇久我山暮らし塾 ホテル会		◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	16	17	18	19	20	21	22
午前	定期休館日	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	休館日	卓球	★スロトレ応用 90分参加のみ
午後		書道 ◆三療サービス 貝合わせ	★ダーツ初心者 ③-8講座 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム	歌の会(歌謡曲) 囲碁	健康体操 踊り	卓球 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間		休館	◇算数大好き				
	23	24	25	26	27	28	29
午前	茶道 リズム体操	フラダンス 歌の会(唱歌)	★効果実感姿勢 ストレッチポール	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操	◇小学生将棋講座 午前の部 9時半~11時半 午後の部 3時~5時
午後	将棋 茶道	◆わがまち 一番体操	★ダーツ初心者 ④-8講座 ★みんなで 歌おう ★ダーツゲーム	ビデオ体操 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② 囲碁	健康体操 福祉用具製作 ◇久我山暮らし塾 ケアマネの役割など	民謡 将棋	
夜間	休館		◇算数大好き				
	30	31					
午前	◇小学生将棋講座 午前の部 10時~11時半 午後の部 3時~4時半	◇小学生将棋講座 午前の部 10時~11時半 午後の部 3時~4時半					
午後							
夜間	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】 久我山館は洋室3部屋とお茶室 さらに談話室があります。美しいだけでもトイレは必見です。

久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 屋空枠がございます。
健康維持・趣味の会・会議等にご利用ください。60歳以下の方区民以外の方にも利用できる方法があります
洋室1…47.9㎡（調理設備有） 洋室2…31.0㎡ 洋室3…17.3㎡ ※飲食可

ﾌﾟﾛｯﾌﾟ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
スロートレーニング	7月4・18日①10:00～11:00 ②11:00～12:00 7月8・22日 土曜日 90分参加者のみ参加可	左記	①のみ540円 連続925円
姿勢リセットポルトレーニング	7月11・25日(火) 楽な姿勢矯正と移動の不具合調整	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者指導講座・練習会	7月～8月(火) 連続8回①～④申込者限定:練習会:1日・15日	13:00～14:30	練習1回540円
①どなたでも 午後1時～2時半 ②ダーツゲーム 午後3時～4時半	①7月1・4・8・15・18・22日 ②7月1・4・8・11・15・18・22・25日	13:00～14:30 15:00～16:30	各540円
みんなで歌おう	7月11・25日(火) 10月28日文化祭参加予定	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ	7月1・15日(土) (プロップハートの登録者参加可能)	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ②バレエ基礎	7月1・15日(土) ①午後6時～7時 ②午後7時～8時半	左記参照	各1080円
久我山くらし塾(ホテル会)	7月13・27日(木) 27日ケアマネの役割など理解講座	14:00～16:00	無料
算数大好き	7月4・11・18・25日(火)	17:00～18:30	一括支払
三遊亭鳳志落語講座・発表会	7月3日(月)午後6時～8時半 三遊亭鳳志師匠の高座有り	左記参照	見学無料
夏休み!子ども将棋講座	7月29日(土)30日(日)31日(月) 2部制 ①午前10時～11時半 ②午後3時～4時半 杉並将和会指導:初めて体験～レベル毎指導	対象:小学生・(初心女性応相談) 3回一括500円:5回超500円据え置き 1回毎は200円	

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・体幹アップ運動で 元気な体づくり	7月5・19日(水)	10:00～11:30	540円
ダーツ初めの一步(初心者)	初心者対象ダーツ講座(随時参加OK) 7月5・19日(水) (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	860円
ダーツどなたでも	7月5・12・19・26日(水)	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム主体	7月5・12・19・26日(水)	15:00～16:30	540円
プロップハート(ダーツ)	7月2・9日(日)(プロップハートダーツ登録者・C級資格なくても参加可能)	10:00～11:30	無料
60代から始めるコーラス! 一緒に楽しく歌おう	7月12・26日(水) 60代からコーラス始めませんか? 青春時代の懐かしい曲・歌い継がれている名曲・最近輝いている曲など、みんなで一緒に大きな声で元気いっぱい歌いましょう!	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	7月30日(日) 昭和14年作品 新女性問答	13:00～15:00	無料
算数大好き講座	1年生:7月3日(月) 2年生:7月10日(月)	17:00～18:30	一括支払
能楽「謡」講座	7月4・18・24日(火) 注)24日のみ午前開催	14:30～16:00	一括支払
囲碁講座	7月7・21日(金)	13:30～16:30	700円
初めて学ぶ囲碁講座	7月10・24日(月)	13:30～16:30	700円
ケア24家族介護講座	7月31日(月) 様々な事ができにくくなった時、自分と家族は?	14:00～16:00	無料



【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