

# You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

1月号



## 1月ダーツ選手権参加者 無料練習会

1月13日 土曜日 午後1時～5時 場所:ゆうゆう久我山館洋室1と2  
本大会選手登録者占有練習日。 時間中は入退室自由な無料開放としています  
安全指導員常駐。なかなか練習にこれない方のための開放日です。お待ちしております。

## 公益社団法人日本ダーツ協会主催 「第34回日本障がい者ダーツ選手権」

日時:1月28日(日) 午前10時～午後4時  
場所:浴風会コミュニティホール  
★参加費1000円昼食込

大会は301トーナメントとアキュムレーション  
集合:9:30～16:00(開会閉会式参加の事)  
前日設営や当日の運営ボランティア参加者  
募集中です。ご連絡ください。  
お問合せ先:プロップK ☎ 03-3335-6230

永福和泉地域区民センター協議会主催 プロップK 協力

どなたでも「ダーツ体験会」を開催します

障がい者だけでなく、どなたも参加可能なダーツのイベントです。

どなたでもお楽しみ頂けます。軽い運動やストレス解消にもなります。お気軽にどーぞ！

平成30年1月14日(日)午後1時半～3時半 永福和泉区民センター体育室(指導員上履き)

参加費・・・無料 体育室において今回は特別に外ばきのまま又車いす入室可能

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前						卓球 交流体操	◇ハートダーツ
午後	年末年始中のお健康くれぐれも御自愛ください 新しい事を開始するのにふさわしい新年の始まり このご案内ご活用頂き、より楽しい毎日をお過ごしてください ブロップK					卓球 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム  ◇バレエ ストレッチ ◇大人バレエ基礎
夜間							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	茶道 盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★効果実感姿勢 改善ストレッチ	社交ダンス	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	★スロトレ90分
午後	茶道	わがまち休講 将棋	★ダーツ初心者 ★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  ◇久我山暮らし塾 ホテル会	ニット手芸 民謡	障害者ダーツ 選手権参加者 限定 練習日 無料
夜間	休館	休館					
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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	卓球	◇ハートダーツ
午後		書道 ◆三療サービス	★ダーツ初心者 ★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	卓球 将棋 絵手紙研修会	★ダーツ初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム  ◇バレエ ストレッチ ◇大人バレエ基礎
夜間	休館		算数大好き				
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	フラダンス 歌の会(唱歌)	★効果実感姿勢 改善ストレッチ	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操	日本障がい者 ダーツ選手権準 大会準備
午後		わがまち一番 体操	★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 認知症サポーター 養成講座	民謡 将棋	
夜間			算数大好き				
	28	29	30	31			
午前	茶道 盆踊り	◆三療サービス	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用				
午後	茶道	◆三療サービス 1月1日分振替	ディスコダンス de 冬を吹き飛ばせ 初心者大歓迎				
夜間	休館		算数大好き				

◆：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。美しいだれ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
スロートレーニング	1月13・16・30日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	左記	60分 540円 90分 925円
姿勢リセットポルトレーニング	1月9・23日(火) 楽な姿勢矯正と身体の不具合調整	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	1月9・16・20・30日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00～14:30	860円
①どなたでも～②ダーツゲーム	①1月6・16・20・30日 ②1月6・9・16・20・23・30日	13:00～14:30 15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	1月9・23日(火)	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ	1月6・20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	1月6・20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)	1月25日(木) 認知症サポーター養成講座(当日不可申込必修)	14:00～16:00	無料
ディスコダンスde冬をふきとばせ	1月30日(火) 60年代～80年のソウルをBGMに汗をかきましょう	13:30～16:00	500円
算数大好き	1月16・23・30日(9日休講) 午後5時～6時半	17:00～18:30	一括支払
障害者ダーツ選手権参加者専用練習日 久我山館 1月13日 午後1時～5時 時間自由 (参加費 無料)	ダーツは障がいの有無や年齢などに係らずだれでもが簡単に楽しめるレクリエーションスポーツです。ダーツで地域の交流や理解を深める趣旨で下記大会開催いたします。 ご参加の声かけやご協力よろしくお願いたします。 <b>第34回日本障がい者ダーツ選手権</b> 平成30年 1月28日(日) 午前10時(受付9時半)～4時 会場 浴風会コミュニティーホール 参加費1000円 障がい者(昼食参加賞品)	13日 障害者練習日は障害者のみ 14日 永福体験会はだれでも参加可	詳細問合せは久我山受付又は プロップKまで 03-3332-2011 03-3335-6230

ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
石原絵里子フラダンス講座 10月～3月全10回 3月発表会予定	1月17・24・31日(水)全10回 途中の入会相談できます	19:00～20:30	1回1,800円
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	1月17・31日(水) 相原みどり氏指導で筋力アップ・体幹アップ!	10:00～11:30	540円
ダーツ初心者(障害者指導可)	1月17日(水) 初心者障害者対象ダーツ講座(指導員常駐) (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(初心者終了者)	1月10・17・24・31日(水) 仲間と一緒にダーツを楽しみましょう!!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	1月10・17・24・31日(水) 仲間と一緒にゲームを楽しみましょう	15:00～16:30	540円
プロップハート(ダーツ)	1月7・14日(日) プロップハート登録者・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!	1月10・24日(水) 60代の青春時代の曲などを歌います	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	1月28日(日) 昭和31年作品 新・平家物語 静と義経	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	1月16・30日(火)	14:30～16:00	一括支払
①金曜囲碁教室 ②初めて囲碁講座	①金曜囲碁 1月5・19日(金) ②初めて囲碁 1月8・22日	13:30～16:30	540円 700円
算数大好きになるぞ	1年生:1月15・29日(月) / 2年生:1月22日(月)	17:00～18:30	一括支払



【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