

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

10月



10月13日 シニアターツ交流大会

会場： 杉並区立富士見丘中学校体育館 上履き持参

集合： 受付開始12時半 開会： 1時～5時予定

参加費： 500円 申込みは各館受付へ電話FAXメールにて
同時開催 初心者体験会は無料

10月27日 第14回フロッツK文化祭

会場： 浴風会コミュニティーホール

開場： 10時 開催10時半～4時半予定

◆ゆうゆう久我山館上高井戸館協働事業参加者発表

高井戸第二小学校千アダンス部 西宮中学校吹奏楽部

高井戸東小学校コーラス部 ダンス部

立教女学院短大フラダンス部OG 高円寺菊水連

◆特別招待出演

アニメソング界から初登場 石野ゆうこ

唱歌～POPSまで その歌唱力をご堪能ください



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチボール	フラダンス	英会話 福祉用具製作	卓球 交流体操	
午後		書道 ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 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 大会参加者 どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間			算数大好き				◇大人バレエ ストレッチ体講
	7	8	9	10	11	12	13
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用	社交ダンス	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	◇シニア交流 ダーツ 富士見丘 中学校 体育館 詳細別紙
午後		将棋 ◆わがまち体操 体講	★ダーツ 大会練習会 ★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	
夜間	休館	休館	算数大好き				
	14	15	16	17	18	19	20
午前		音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチボール	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	休館	卓球	
午後		書道 ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 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	◇浴風会 地域交流 ダーツ
夜間	休館		算数大好き				◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	卓球	第14回 プロップK 文化祭 今年もやります 浴風会 コミュニティー ホール 10時開場 終日入退室可能
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	卓球 将棋 絵手紙研修会	
夜間			算数大好き				
	28	29	30	31			
午前	盆踊り	◆保育園 交流会	★姿勢矯正 体験会				
午後			★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				

◆：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シは必見です。

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
姿勢リセットポールトレーニング	10月2・16・30日(火) 骨格骨盤体操 30日のみ体験540円	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	10月9・23日(火) 衰えがちな筋力アップトレーニング	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	10月2・6・9・16・30日(火) (初回テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①10月2・6・9・16・30日(土) ②10月2・6・9・16・23・30日(火)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	10月9・23日(火) 大きな声で楽しく歌う合唱講座	13:00～14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	10月6・20日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	10月2・9・16・23・30日(火) 後期募集終了	17:00～18:30	一括支払
スポーツの秋 文化の秋 ①シニア交流ダーツ大会 ②地域交流ダーツ ③第14回フロップK文化祭	①シニア交流ダーツ大会 10月13日(土) 1時～5時 富士見丘中学校体育館 上履き 開場12時半 ②浴風会交流ダーツ 10月20日(土) 1時～3時 第三南陽園 エントランス予定 ③フロップK文化祭 10月27日(土) 開場10時～4時半 浴風会コミュニティーホール	①シニア交流ダーツ大会 体験無料 500円 ②浴風会 地域交流ダーツ ダーツ無料 ③第14回フロップK文化祭 無料 終日入退場可	
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座&体験	10月3・10・31日(水) フラダンスで素敵な出愛を! 初めて参加の方は体験から	19:00～20:30	1,800円(講座) 1,000円(体験)
ダーツ初心者(障害者指導可)	10月3・17日(水) 指導員常駐 (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	10月3・10・17・24・31日(水) 午後のひと時をダーツで!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	10月3・10・17・24・31日(水) 仲間と楽しいダーツを! 10月7日(日)もできます!	15:00～16:30 10:00～11:30	540円
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	10月3・17・31日(水) 相原みどり先生の指導で元気な体に	10:00～11:30	540円
60代から始めるコーラス!	10月10・24日(水) 青春時代を思い出して歌いましょう 10月14日(日)振替日	10:30～12:00 13:00～14:30	925円
無料映画鑑賞会	10月28日(日) 昭和27年作品 陽気な渡り鳥	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	10月2・23日(火) 金原流林先生の指導で大きな声で謡ます	14:30～16:00	一括支払
①初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:10月8・22日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:10月5・19日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	10月1・15・29日(月) 募集なし	17:00～18:30	一括支払い
シニア交流ダーツ大会 と初心者体験	10月13日(土) 杉並区立富士見丘中学校体育館 開場12時半 体育館シューズ(上履き)を持参のこと	13:00～17:00	500円 体験は無料
第14回フロップK文化祭 浴風会コミュニティーホール	10月27日(土) 浴風会コミュニティーホール 10時開場 詳細別紙チラシ参照・又は受付お問合せにて	10:30～16:30 終日参加可	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

◆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