

You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

11月号



いつまでも安心して、楽しく、暮らしたい貴方に
心温まる秋の1日体験をご案内いたします。

ケア24久我山協働 認知症声かけ訓練

11月2日（金）1時半～3時半 シェア-HATA101集合

参加費：200円（さくらカフェお茶代）

11月4日（日） 地域交流バザー

運営協力 久我山東自治会

開場：10時～3時 提供品別紙案内



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					英会話 福祉用具製作	卓球 交流体操	バザー準備
午後					ビデオ体操 踊り 福祉用具製作	卓球 将棋 認知症 声かけ訓練 ケア24協働	
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前		音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチポール	フラダンス	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	
午後	地域交流 バザー 10時～3時	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	健康体操	ニット手芸 民謡	★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				
	11	12	13	14	15	16	17
午前		フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロー トレーニング	社交ダンス	休館	卓球	
午後		将棋 わがまち 一番体操	★みんなで 歌おう ★ダーツ 初心者 ★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	ビデオ体操 踊り	卓球 将棋 絵手紙研修会	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		算数大好き				◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	18	19	20	21	22	23	24
午前					フラダンス 理事会(お楽しみ会)	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操
午後	休館日				歌の会(歌謡曲) 囲碁	健康体操 福祉用具製作	民謡 将棋
夜間							★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム
			算数大好き			休館	
	25	26	27	28	29	30	
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロー トレーニング	社交ダンス			
午後		わがまち 一番体操	★みんなで 歌おう ★ダーツ 初心者 ★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			
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）

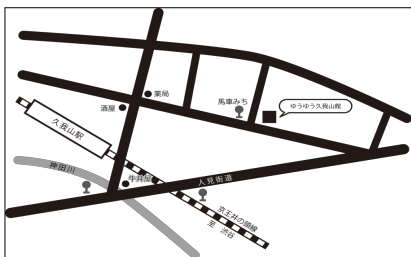
洋室2…31.0㎡

洋室3…17.3㎡

※飲食可

ゆうゆう久我山館			
プログラム	開催日	時間	参加費
姿勢リセットポータルトレーニング	11月6・20日・30日(火) 30日特別講座の為540円	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	11月13・27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)	11月6・10・13・20・24・27日(火/土)(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	①11月6・10・17・20・24日(火/土) ②11月6・10・13・17・20・24・27日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	11月13・27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	11月17日(土)(3日休日休講)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	11月6・13・20・27日(火)後期募集終了	17:00～18:30	一括支払
久我山館地域バザー MOTTAINAIの心をつなぐ	11月4日(日)受付10月22日～31日(11/3準備)詳細別紙	10:00～15:00	無料
ダーツでつなぐ地域の輪 ①和田商店街 もりもりフェスタ ②スポレク30 ダーツ交流大会 ③障害者交流ダーツ体験会	①11月18日(日) 和田商店街 10時～午後3時 ②11月18日(日) 阿佐ヶ谷区民センター 1時半～3時半 ③11月25日(日) 柳窪障害者交流会館 1時半～3時半	①～③ すべて無料 ①と② どなたでも参加OK ③ 障害者対象 指導ボランティア募集中	

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	11月7・14・21・28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)	11月7・21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)	11月7・14・21・28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)	11月7・14・21・28日(水) 仲間と楽しいダーツを! 11月4・11日(日)もできます!	15:00～16:30 10:00～11:30	540円
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	11月7・21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!	11月14・28日(水) 青春時代を思い出して歌いましょう	10:30～12:00	925円
無料映画鑑賞会	11月25日(日) 昭和46年作品 男はつらいよ 寅次郎恋歌	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	11月6・20日(火) 金春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:11月12・26日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:11月2・16日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	11月5・12・19・26日(月) 募集なし	17:00～18:30	一括支払い



【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