

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

12月号



1月のイベント情報

ダーツ未体験の方も楽しめる大会です!お友達とお気軽にどうぞ

1月13日(日)永福和泉地域区民センター

午後1時~4時 ダーツ大会・体験交流会

軽運動室:体験会(無料) 体育室:試合形式(200円)

1月27日(日)ゆうゆう久我山館

新春久我山寄席 三遊亭鳳志 独演会

1月イベントは広報掲載予定。定員・締切日あります

久我山・上高井戸館にてお問合せの上、お早めにお申込みください。

★年末年始休業のお知らせ

12月28日~1月4日はゆうゆう館全館休館となります

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
午前	今年も残りわずかですが ご体調ご留意ください						★スロー トレーニング	
午後							★ダーツ初心者 どなたでも ゲーム	
夜間							◇大人バレエ ストレッチ休講	
	2	3	4	5	6	7	8	
午前	盆踊り	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	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	★ダーツ初心者 どなたでも ゲーム	
夜間	休館		◇算数大好き				自治会利用	
	9	10	11	12	13	14	15	
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	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会		
午後		将棋 わがまち 一番体操	★みんなで 歌おう ★初心者ダーツ ★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	館内大掃除	
夜間	休館						◇大人バレエ ストレッチ休講	
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	休館日		★姿勢矯正 ストレッチポール	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	研修の為 終日休館	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	卓球 将棋 絵手紙研修会	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間								
	23	24	25	26	27	28	29	
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	調理会食 英会話	年末年始休館日	年末年始休館日	
午後		休講 (わがまち一番体操)	★歌う望年会 文化祭CD鑑賞 軽食と共に 1時半~3時半	ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② 囲碁	健康体操			
夜間	休館	休館						
	30	31						
午前	年末年始休館日							
午後								
夜間								

◆：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。

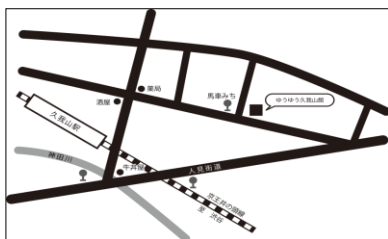
久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 屋空枠がございます。

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

プロップ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	12月4・18日(火)	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	12月11・25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)	12月1・4・8・11・18・22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	①12月1・4・8・18・22日(火/土) ②12月1・4・11・18・22日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう(25日望年会)	12月1日通常 12月25日 望年会 軽食付 1時半～3時半	13:00～14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	12月1・15日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	12月4日(火)	17:00～18:30	一括支払
1月13日ダーツ大会・交流会	1月13日(日)永福和泉地域区民センター 午後1時～4時	ダーツ大会申込事前受付可能 参加費200円チラシ参照	
1月27日 久我山館 新春落語会 三遊亭鳳志出演	1月27日(日)午後2時～4時予定 三遊亭鳳志師匠独演会	事前申込受付可能	500円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
Let'S Dance!! ディスコパーティー	12月5日(水) '60～'80年代のディスコを模したパーティー ソウルやユーロビートの名曲に乗ってさあ～踊ろう! 更衣室をご用意しております。お気軽にお越しください。	18:30～20:00	1,000円 軽食付
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス発表会	12月2日(日) フラダンス講座の成果を発表します。 老若男女問わず見学できます。	13:00～14:30	無料
ダーツ初心者(障害者指導可)	12月5・19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)	12月5・12・19・26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)	12月5・12・19・26日(水) 仲間と楽しいダーツゲームを!	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	12月5・19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!	12月12・26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	12月9日(日) 昭和37年作品 長脇差忠臣蔵	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	12月4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:12月10日(月)…初心者向け ②金曜囲碁:12月7・21日(金)…経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	12月3・10・17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