



You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

2月号



姿勢リセットストレッチ 須永順子 特別講習会

通常第2週第4週で姿勢がよくなると評判の須永インストラクターによる、ストレッチポールを使った講習会です。

特別講習会のため参加費500円の特別料金となっております
この機会にぜひご体験ください。

尚 2月第3週の石山スロートレーニングは休講となります



2月17日(土)池田バレエ休講

バレエストレッチ・基礎は2講座とも休講です
次回は3月3日となります

日本障がい者ダーツ選手権やダーツ体験会等ダーツの普及講習の運営は杉並富士見丘中学校生徒やゆうゆう館ダーツ参加者など多くのボランティア協力員で運営されています。
ダーツで健康！地域に貢献！

平成30年度 上期 ゆうゆう館登録団体優先利用日程確定抽選会の実施連絡

上高井戸館 2月19日(月)午前10時～ 12時予定

久我山館 2月20日(火)午後1時～3時予定

●自主活動団体としての諸条件を満たし事前に登録完了した団体の優先利用日決定抽選会

| | 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 | ★スロトレ90分 |
| 午後 | | | | | 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 初心者 ★ダーツ ゲーム |
| 夜間 | | | | | | | ◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | 茶道 盆踊り | 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 | 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 | 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 | 健康体操 ◇久我山暮らし塾 | ニット手芸 民謡 | ★ダーツ 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) | ★姿勢矯正 ストレッチポール | 社交ダンス | 休館 | 卓球 | ★スロトレ90分 |
| 午後 | | 将棋 わがまち 休日休講 | ★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 | 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 初心者 ★ダーツ ゲーム |
| 夜間 | 休館 | 休館 | ◇算数大好き | | | | バレエ休講 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 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 | ◇ハートダーツ |
| 午後 | 休館日 | 書道 ◆三療サービス | 30年度 団体利用 抽選会 午後1時~ | 歌の会(歌謡曲) 囲碁 | 健康体操 福祉用具製作 久我山暮らし塾 認知症研修 ステップUP | 民謡 将棋 | ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム |
| 夜間 | | | ◇算数大好き | | | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
| 午前 | 茶道 盆踊り | フラダンス 歌の会(唱歌) | ★姿勢矯正 ストレッチポール | 社交ダンス | | | |
| 午後 | 茶道 | 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 | | | |
| 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。

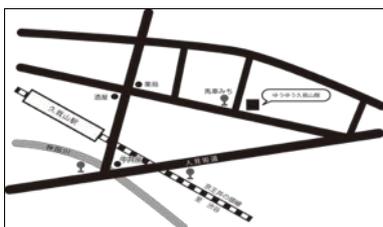
久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 屋空枠がございます。

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 | 2月3・6・17日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 | 左記 | 60分 540円 90分 925円 |
| 姿勢リセットポールトレーニング | 2月13・27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) | 2月3・6・17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 | ①2月3・6・10・17・24日 ②2月3・6・10・13・17・27日 | 13:00～14:30 15:00～16:30 | 540円 |
| みんなで歌おう | 2月13・27日(火) | 13:00～14:30 | 925円 |
| プロップハートダーツ | 2月10・24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 | 2月3日(土)のみ 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) | 2月22日(木) 認知症サポーターステップUP(オレンジリング保持者) | 14:00～16:00 | 無料 |
| 算数大好きになるぞ | 2月6・13・20・27日午後5時～6時半 | 17:00～18:30 | 一括支払 |
| 須永順子の姿勢リセット トレーニング特別講習会 | 2月20日(火) 第2週第4週須永講師の姿勢リセット講習体験会を体験できる機会です。特別講習のためどなたも500円です | 10:00～11:30 | 全員500円 特別料金 |
| 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 | 2月7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 | 2月7・21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) | 2月7・21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) | 2月7・14・21・28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) | 2月7・14・21・28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) | 2月4・11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! | 2月14・28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 | 2月25日(日) 昭和26年作品 馬喰一代 | 13:00～15:00 | 無料 |
| 能楽「謡」講座 | 2月6・20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 2月2・16日(金) ②初めて囲碁 2月12・26日 | 13:30～16:30 | 540円 700円 |
| 算数大好きになるぞ | 1年生:2月19日(月) / 2年生:2月5・26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(久我山駅徒歩3分)

電話: 03-3332-2011

◆フロップK: 電話: 03-3335-8230

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