

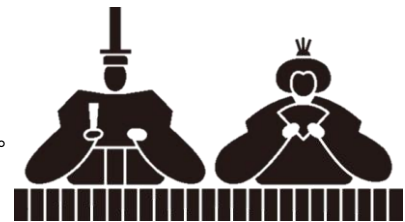
You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

【ゆうゆう久我山館】

3月号



将棋でつながる地域の輪！

みんなで楽しく 春の将棋大会

大会参加が初めての方でもルールやマナー・ハンディなど将和会が説明ご相談にのります。大会初心者・女性・お孫さんとペアの参加も可能です。飲料軽食をご準備致しております。

日時: 3月24日(土)集合(厳守)9時半～6時半予定

対戦発表 9時45分 予選リーグ10時～決勝トーナメント午後予定

場所: ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8 保育園併設)

対象: 将棋愛好者 小学生は大人同伴にて可 定員: 20名

参加費: 1名1000円 子どもペア1300円(軽食2名付き)

中学生一人参加可・小学生は保護者同伴2名軽食つきます・

申込期間: 3月21日まで(定員になり次第終了します)

大会指導: 杉並将和会 野村 勇氏他



和菓子手作り講座 ～職人技の披露と伝授～

和食文化は今や世界遺産です。

日本の美意識に彩られた和菓子 職人歴50年の富澤勝美氏の手ほどきで和菓子を作ってみませんか？富澤氏の作品はみんなで試食、自作分はお土産用に持ち帰ります。伝統文化の「美味しく楽しい体験」を通じて春の一時を過ごしましょう。

日時: 3月31日(土) 午後1:30～3:00

場所: ゆうゆう久我山館

講師: 富澤勝美 元柳や和菓子店職人

協力: 富士見ヶ丘 美よし和菓子店 参加費: 500円 別途材料費1名600円同伴900円

大人製作1個試食1個: 同伴1組製作1個試食2個 定員: 25名同伴1組1名扱い 定員にて締切り



【ゆうゆう上高井戸館】

さんゆうてい ほうし

三遊亭鳳志独演会

五代目円楽一門で活躍中の真打『三遊亭鳳志』さんの落語をゆうゆう上高井戸館でお届け致します。

寄席常連の方、テレビ寄席席愛好家の方、はじめての方にも楽しんでいただけること間違いなし!!

落語は日本の伝統芸能、笑いは長寿の秘訣、みんなで大きな声で笑いましょう！どうぞお気軽にご来場ください。

開催日: 3月4日(日)

開演時間: 午後2時～(午後1時開場)

場所: ゆうゆう上高井戸

参加費: 500円

定員: 60名 当日定員まで 座席障害者・高齢者・事前申込者優先

石原絵里子とその仲間達のフラダンス披露発表会

本場ハワイフラダンス大会「メリーナモナークフェスティバル」のショー出演も行っているフラダンサー石原絵里子氏が上高井戸館にてフラダンス講習会を実施しております。石原氏指導のもと参加者皆さんはフラダンスの初歩や基礎を学び身体を動かす楽しさだけでなく石原講師の自分の開放とすべてのものへの「愛」Welina(ハワイ語で)を学んできました。心を磨き新たな仲間と新たな自分発見ができた参加者の素敵な姿をご披露させて頂きたいと思っております。

発表会ではその指導にあった石原講師のダンス披露のお時間も有ります為、ご来場いただければきっとご満足いただけると思います。

開催日: 3月11日(日)午後2時～3時半

場所: ゆうゆう上高井戸館 高井戸東2-6-17

出演者: 上高井戸館 フラダンス講座受講生

特別ゲスト: ヴェリナ・フラ・スタジオメンバー & フラダンサー(講師)石原絵里子

参加費: 無料 定員 60名 座席申込者優先



	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	◇ハートダーツ
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	★スロトレ90分
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 認知症研修 ステップUP	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 ストレッチボール	社交ダンス	休館	卓球	◇ハートダーツ
午後		将棋 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	ビデオ体操 踊り	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	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	休館日	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)	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操	◇春休み 将棋大会
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	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	子ども参加OK 保護者確認の 必要あり。 午前9時半～
夜間				休館		将棋大会準備	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	茶道 盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★姿勢矯正 ストレッチボール	社交ダンス			◇和菓子講座 午後1時半～3時 定員25名 中学生以上大人 子ども同伴1組 有 参加費500円 別途材料費 1名600円 1組900円
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					和菓子準備	

◆：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口	3月6・10・20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	3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)	3月3・6・10・17・27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	①3月3・6・10・13・17・20日 ②3月3・6・10・13・17・20・27日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	3月13・27日(火)	13:00～14:30	925円
プロップハートダーツ口	3月3・17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	3月3・17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)	3月8日(木)グループホームの生活	14:00～16:00	無料
算数大好き	3月6日(火)	17:00～18:30	一括支払
将棋愛好者集まれ! 春休み将棋大会 午前リーグ戦後昼食提供します。	3月24日(土)定員20名A～S級分け総当たり戦～トーナメント 集合:9時半(時間厳守)6時半終了予定 申込締切3/23まで	9:30～18:30	中学生以上 1名1000円 子同伴1300円
和菓子手作り講座! 春の会 人気講座のため早めの申込を!	3月31日(土)定員25名3/25 定員にて締切 参加費500円 (別途材料大人1名600円 同伴1組材料費900円)	13:30～15:00	中学生から大人料金

ゆうゆう上高井戸館

プログラム	開催日	時間	参加費
三遊亭鳳志独演会	3月4日(日) 上高井戸館寄席! 笑いば長寿の秘訣。 みんなで大きな声で笑いましょう! (先着60名様)	13:30(開場) 14:00～15:30	500円
石原絵里子 フラダンス講座 発表会	3月11日(日) フラダンス講座参加者の発表会 指導の石原絵里子さんとプロダンサーの演技も鑑賞	14:00～15:30	無料
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	3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)	3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)	3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)	3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
60代から始めるコーラス!	3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	3月25日(日) 昭和25年作品 薔薇合戦	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	3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 3月2・16日(金) ②初めて囲碁 3月12・26日(月)	13:30～16:30	①540円 ②700円
算数大好きになるぞ	1年生:3月5日(月)/2年生:3月12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

◆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