

# You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

4月号



## 新年度の久我山体操講座定期講座日程について

### 第1・第3 火曜日 講師 須永順子

お身体のご不自由な方のリハビリ運動指導経験が豊富なトレーナーが骨格のゆがみや筋肉の硬化を改善するプログラムを主体に開催中無理なくどなたでも出来る様ストレッチポールやボールなどの器具も利用しながら気持ち良く運動し不自由さの軽減を目指します。効果があがり、気持ち良い日常生活を取り戻した参加者多数ですぜひ一度ご相談もかねてご見学ください



### 第2・第4 火曜日 講師 石山恵子

心臓や肺 横隔膜など身体の内部まで動かす事による身体作りが主体運動時の呼吸法や筋力の使い方などボディーメカニズムを理解しながらご自身のペースで行い、「身体の変化を感じる」事を大切にしています。ゆっくりとした動きによって一見楽な様ですが、実は非常に効果的なスロートレーニングの原理に基づき少しずつでも意識的に身についた運動習慣や筋力が生涯維持できるをめざしています。見学時でも少し動いて頂きます。ご見学時も動きやすい服装でご来場下さい

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	茶道 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	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	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 ★ダーツ ゲーム
夜間	休館						◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	8	9	10	11	12	13	14
午前		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	◇ハートダーツ
午後	椅子式の茶道会	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	健康体操  ホテル会未定	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						
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	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	★スロトレ90分
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	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			◇算数大好き				
	22	23	24	25	26	27	28
午前	茶道 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 福祉用具製作	交流体操	◇ハートダーツ
午後	茶道	わがまち一番 体操	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★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 福祉用具製作 久我山暮らし塾 ホテル会	民謡 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		◇算数大好き				
	29	30					
午前	茶道 盆踊り						
午後	茶道						
夜間	休館	休館					

◆：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 昼空枠がございます。

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）

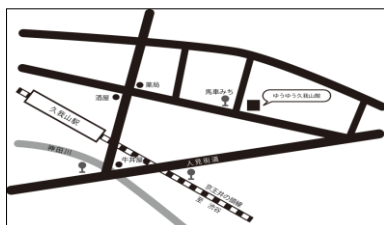
洋室2…31.0㎡

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	4月3・17日(火) 楽な姿勢矯正と身体の不具合調整	10:00~11:30	925円
スロートレーニング	4月10・24日(火) ゆっくりとした動きを続けて筋力アップ	10:00~11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	4月3・7・17・27・日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00~14:30	860円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①4月3・7・14・17・21日(火・土) ②4月3・7・10・14・17・21・24・28日(火・土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	4月10・24日(火) 大きな声で楽しく歌う合唱講座	13:00~14:30	925円
プロップハートダーツ口	4月14・28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	4月7・21日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
久我山くらし塾(ホテル会)	4月25日(木) 内容未定	14:00~16:00	無料
算数大好き	4月17・24日(火) 予定 説明会実施後に開催のため未定	17:00~18:30	検討中
高円寺障害者交流会館 ダーツで交流	4月30日(月) 高円寺交流会館午後1時半~ダーツ交流会	13:00~15:30	
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
フロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座 体験会	4月25日(水) フラダンスを体験しませんか!	19:00~20:30	1,000円
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	4月4・18日(水) 相原みどりの指導で元気な体に	10:00~11:30	540円
ダーツ初心者(障害者指導可)	4月4・18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	860円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	4月4・11・18・25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)	4月4・11・18・25日(水) 仲間と楽しいダーツを!	15:00~16:30	540円
プロップハートダーツ	4月1・8日(日) プロップハートの登録者参加可能	10:00~11:30	無料
60代から始めるコーラス!	4月11・25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	4月29日(日) 昭和26年作品 武蔵野夫人	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	4月3・17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初めて囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めて囲碁: 4月9・23日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁: 4月6・20日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	①700円 ②540円
算数大好き	5月から開催予定(詳細は説明会後に決定)	17:00~18:30	検討中



【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