

You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

5月号

HAPPY
MOTHER'S
DAY 

久我山館 地域交流バザー 春（町会共催）

5月12日（土）午前10時～2時 久我山館

久我山5-8-8 久我山保育園併設 03-3332-2011

★バザー物品提供受付について

受付会場：ゆうゆう久我山館 洋室3

日時：5月10日（木）～11日（金）午前10時～午後3時

提供品について

保存食：（缶詰・乾物・調味料など賞味期限1カ月以上あるもの）

日用品 雑貨：未使用品に限る。（タオル・シーツなど）



売上金は杉並区社会福祉協議会に寄付いたします。

自治会バザー担当 …塩原 03-3332-0740 又は片桐 03-3333-4983

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			★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	◇ハートダーツ
午後			★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 どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間			◇算数説明会		休館	休館	
	6	7	8	9	10	11	12
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	社交ダンス	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	久我山地域 バザー 10時~2時半
午後	茶道	書道 ◆三療サービス	★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	ニット手芸 民謡	
夜間	休館		◇算数大好き			バザー準備	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		フラダンス 歌の会(唱歌)	★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	
午後		将棋 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	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	休館		◇算数大好き				◇パレエストレッチ ◇大人パレエ基礎
	20	21	22	23	24	25	26
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	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		書道 ◆三療サービス	★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 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			◇算数大好き				
	27	28	29	30	31		
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				
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				
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
姿勢リセットポールトレーニング	5月1・15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	5月8・22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)	5月1・15・19・29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	①5月1・5・15・19・26・29日(火・土) ②5月1・5・8・15・19・22・26・29日(火・土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	5月8・22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	5月5・26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	5月19日(土) 5日祭日の為休講	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
久我山くらし塾(ホテル会)	5月24日(木) 内容未定	14:00~16:00	無料
算数大好き	5月1日説明会 5月8・15・22・29日 参加説明会出席必須	17:00~18:30	一括支払
地域交流バザー 暮久我山東自治会協働	5月12日土曜午前10時~午後2時半 詳細後日発表	10:00~14:30	無料
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	5月16・23・30日(水) フラダンスで素敵な出愛を!	19:00~20:30	1800円
筋トレ・体幹アップ運動で元気な体づくり	5月2・16・30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)	5月2・16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)	5月2・9・16・23・30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)	5月2・9・16・23・30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	5月6・13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!	5月9・23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	5月27日(日) 昭和34年作品 新吾十番勝負 第一部・第二部	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	5月15・29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:5月14・28日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:5月4・18日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	①700円 ②540円
算数大好き	①1年生:5月14日(月) ②2年生:5月7日・28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