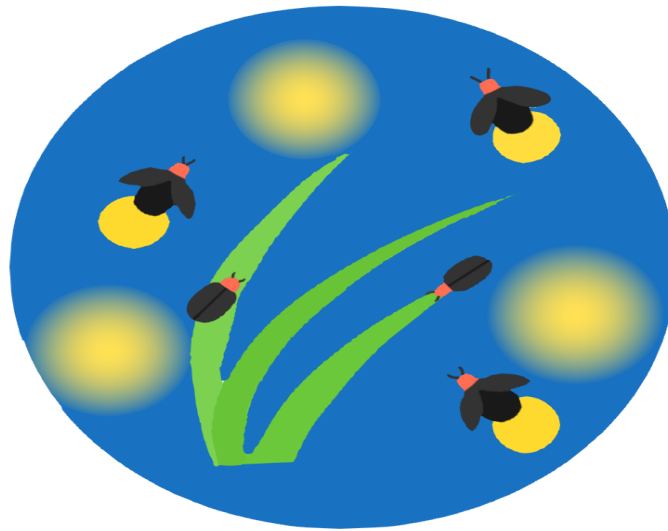


You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

6月号



上高井戸館 地域交流バザー

6月3日 (日) 午前10時～2時 上高井戸館

お問い合わせ: 高井戸東 2-6-17 03-3306-0441

★バザー物品提供受付について詳細チラシ参照

売上金の中より杉並区社会福祉協議会に寄付します。



久我山館イベント講座

ディスコダンスを楽しむ交流会

6月9日 (土) 午後2時～4時 久我山館

60年～80年までのディスコ音楽を流し

ダンスで交流 同世代集まれ!

500円飲料お菓子付き

6月30日 (土) 午後2時～4時 久我山館

親の介護に備える子どもの勉強会

介護保険対象者とは? 高齢者の特性等学びます

対象: 75歳以上の親持つ方 資料代200円

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前						卓球 交流体操	◇ハートダーツ	
午後						卓球 将棋	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間							◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎	
	3	4	5	6	7	8	9	
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 理事会(お楽しみ会)	英会話 福祉用具製作	ニット手芸 高井戸会長会	★スロトレ基礎 ★スロトレ応用	
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 福祉用具製作	ニット手芸 民謡	ディスコ ダンス 楽しむ会	
夜間	休館		◇算数大好き					
	10	11	12	13	14	15	16	
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	卓球		
午後		将棋 わがまち一番 体操	★みんなで 歌おう ★ダーツ 初心者 ★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	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	
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	休館日		音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチポール	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	休館	交流体操	◇ハートダーツ
午後	休館日		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	民謡 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館日			◇算数大好き				
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	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		ダーツ指導員会議	
午後		わがまち一番 体操	★みんなで 歌おう ★ダーツ 初心者 ★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		75歳以上の親 を持つ子どもの 勉強会 ①聞いておき たい介護保険 の事	
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）

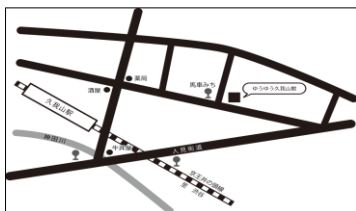
洋室2…31.0㎡

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	6月5・19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	6月9・12・26日(土・火) ゆっくりとした筋力アップ体操	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導可)	6月2・5・12・16・19・26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	①6月2・5・16・19・23日(火・土) ②6月2・5・12・16・19・23・26日(火・土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	6月12・26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 C級指導員会議・研修	6月2・23日(土)ハート登録者 6月30日C級指導員会議	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	6月2・16日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	6月5・12・19・26日(火)	17:00～18:30	一括支払
ディスコダンスを楽しむ会	6月9日(土)70年代～80年代音楽でダンス交流会	14:00～16:00	500円
親の介護に備える勉強会 対象:75歳以上の親を持つ子ども	6月30日(土)午前10時～午後2時半 詳細後日発表	14:00～16:00	200円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
上高井戸館 地域バザー	6月3日(日)「もったいないの心をつなげよう」	10:00～14:00	無料
ケア24家族介護教室	6月29日(金)	14:00～16:00	無料
石原絵里子フロによる フラダンス体験会	6月6・13・20・27日(水) フラダンスを体験しませんか? 好評につき期間延長!	19:00～20:30	1000円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	6月6・13・20・27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 元気な身体作り	6月6・20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)	6月6・20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)	6月6・13・20・27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)	6月6・13・20・27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	6月10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!	6月13・27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	6月24日(日) 昭和35年作品 新吾十番勝負 第三部	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	6月5・19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:6月11・25日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:6月1・15日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	①1年生:6月4・18日(月) ②2年生:6月11日・25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

お気軽にお問い合わせ下さい!!



◆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