

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

7月号



7月ダーツイベント

7月5・19日 (木) 午後2時～4時 阿佐ヶ谷区民センター

参加費無料 お問い合わせ:阿佐ヶ谷区民センター 3314-7215

協力 NPO法人プロップK ダーツ指導員

久我山小学校交流ダーツ

久我山小学校ファミリーダーツ

7月29日 (日) 午前10時～12時

お子様お孫さん同伴。参加には事前登録必要



ことしもやります！第14回プロップK文化祭

平成30年10月27日 (土)

浴風会コミュニティーホール

特別出演 石野ゆうこさん

テレビのアニメソングも歌っている実力派



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	盆踊り	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチボール	フラダンス	英会話 福祉用具製作	卓球 交流体操	★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 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		◇算数大好き				◇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	
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 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	ニット手芸 民謡	★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				
	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	
午後		書道 ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 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 ゲーム
夜間		休館					◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎
	22	23	24	25	26	27	28
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	交流体操	
午後		わがまち一番 体操	★みんなで 歌おう ★ダーツ初心者 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	民謡 将棋	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館						
	29	30	31	32	33	29	30
午前	久我山小学校 ダーツ						
午後							
夜間	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

フロッツ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	7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	7月7・10・24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)	7月3・7・10・14・17・24・28日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00~14:30	詳細別紙
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①7月3・7・10・14・17・24・28日(火・土) ②7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	7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	7月5・19日阿佐ヶ谷センター/7月20日和田まつり/7月29日 久我山小学校/各イベント実施の為ハートダーツお休み	7月ハートダーツ 活動	
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	7月7・21日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
算数大好き	7月3・10日(火)	17:00~18:30	一括支払
阿佐ヶ谷区民センター ダーツ体験会	7月5・19日(木)阿佐ヶ谷区民センター協働 ダーツ体験 会	14:00~16:00	無料
久我山小学校 ファミリーダーツ体験会	7月29日(日)久我山小学校放課後クラブ 詳細別紙	10:00~12:00	無料
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
石原絵里子プロによる 初心者体験できます!	7月4・11・18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	7月4・11・18日(水) フラダンスで素敵な愛を!	19:00~20:30	1800円
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	7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)	7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)	7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)	7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	7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!	7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	7月22日(日) 昭和46年作品 男はつらいよ奮闘編	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	7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:7月9・23日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:7月6・20日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	①700円 ②540円
算数大好き	7月2・9・23日 募集なし	17:00~18:30	一括支払
フラダンス発表会 まずは一度ご覧下さい!	7月29日(日)2時~3時半 石原絵里子・生徒皆さん	14:00~15:30	無料



【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

◆プロップ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