

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

8月号



ゆうゆう館利用抽選会のお知らせ

8月18日 久我山館午前10時開始

8月20日 上高井戸館 午前10時開始

優先利用団体は必要手続きを行い抽選会にご参加下さい



★ダーツで交流イベント

7月20日 杉並区和田公園 午後2時

7月21日22日 永福和泉センター 午前10時

7月29日 久我山小学校体育館 午前10時

★ダーツの腕試しと交流イベント開催

10月13日 土曜日 午後1時～5時予定

会場：杉並区立富士見丘中学校 体育館

持ち物：参加費 500円 上履き持参必須

301ゲーム試合形式の交流大会と初心者体験会

広報8月15日掲載予定。定員になり次第締切ます

お早目のお申込みお勧めいたします。



	日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3	4		
午前				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				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									◇パレエストレッチ ◇大人パレエ基礎
	5	6	7	8	9	10	11		
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	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		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	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 どなたでも ★ダーツ ゲーム		
夜間	休館						休館		
	12	13	14	15	16	17	18		
午前		フラダンス 歌の会(唱歌)	★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)	休館	卓球	◆下期団体利用 抽選会		
午後		将棋	★みんなで 歌おう ★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						◇パレエストレッチ ◇大人パレエ基礎		
	19	20	21	22	23	24	25		
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	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操 90分スロ トレーニング応 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	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 どなたでも 初心者 ★ダーツ ゲーム
夜間									
	26	27	28	29	30	31			
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		◆三療サービス				
午後		★夏ダーツ練習会 1時~初心者 3時~ゲーム	★みんなで 歌おう ★ダーツ ゲーム	★夏ダーツ練習会 1時~初心者 3時~ゲーム	◆三療サービス 9月17日分振替	★夏ダーツ練習会 1時~初心者 3時~ゲーム	将棋大会準備		
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 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	8月7・21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	8月14・25・28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(障害者指導有) 夏練習会3回追加開催します	8月4・7・18・21・25日(火・土) (初回テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①8月4・7・11・18・21・25日(火・土) ②8月4・7・11・14・18・21・25・28日(火・土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	8月14・28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	8月4・11日	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	8月4・18日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	夏休み休講 9月より後期開始 別紙日程表配布予定	17:00～18:30	一括支払
夏！ダーツ特別練習会 交流やレベルを自由に選択して 10月13日の大会にお持ち帰ろう	試合初心者対象:8月27・29・31日 指導員常駐	13:00～14:30	700円
	経験者対象:8月27・29・31日 対戦しながらステップUP	15:00～16:30	540円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
ダーツ初心者(障害者指導可)	8月1・15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)	8月1・8・15・22・29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)	8月1・8・15・22・29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	8月5・12日(日) プロップハートの登録者参加可能	10:00～11:30	無料
筋トレ・体幹アップ運動 元気な身体作り	8月1・15・29日(水) 相原みどり先生の指導で元気な体に	10:00～11:30	540円
60代から始めるコーラス!	8月8・22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	8月26日(日) 昭和31年作品 弥次喜多道中	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	夏休み		
①初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:8月13・27日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:8月3・17日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	夏休み		
プロフラダンサー石原絵里子 フラダンス講座	夏休み		
ケア24家族介護教室	8月31日(金)	14:00～16:00	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

◆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