

You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

9月号



9月1日 久我山館 交流将棋大会

運営協力 杉並将和会

集合：9時半 10時～5時予定

参加費：大人1000円 中学生以下800円



★敬老月間イベント 9月17日敬老の日
みんなで健康長寿をお祝します。ご来場下さい

◆久我山館：登録団体活動発表・作品展示

特別出演：西宮中学校 吹奏楽部部員による演奏

時間：10時半～3時半予定

◆上高井戸館：登録団体活動発表・作品展示

特別出演：神明中学校3年生 小山君の落語一席



	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
午前			9月敬老月間特別イベント 9月4日～6日杉並区公会堂にて 「日本フィルハーモニー交響楽団演奏会」 当選招待者対象 9月17日敬老の日 イベント ゆうゆう館でも行います！ 久我山館：活動団体発表会と西宮中学校吹奏楽演奏会 上高井戸館：活動団体発表会と神明中学生の落語会				将棋大会 詳細別紙 事前申込必要	
午後								
夜間							◇大人バレエ ストレッチ休講	
	2	3	4	5	6	7	8	
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	英会話 福祉用具製作	卓球 交流体操	★スロー トレーニング	
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 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間	休館		算数大好き					
	9	10	11	12	13	14	15	
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 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 初心者歓迎 ★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	
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	休館日	久我山館 敬老会 10時半～3時半 団体活動発表会 西宮中吹奏楽	★スロー トレーニング (姿勢講座と変更)	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	休館	卓球	ハートダーツ	
午後			★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 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間			休館	算数大好き				
	23	24	25	26	27	28	29	
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★姿勢矯正 (スロトレと変更)	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操		
午後		休講 (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 福祉用具製作	民謡 将棋		
夜間	休館	休館	算数大好き					
	30							
午前								
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

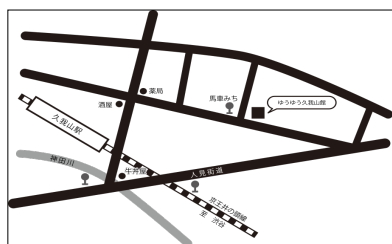
【お知らせ】 久我山館は洋室3部屋とお茶室 さらに談話室があります。美しいだけでもトイレは必見です。

久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 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

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	9月4・25日(火)18日 9月18日は都合により25日に変更	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	9月8・11・18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)	9月4・15・18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	①9月4・8・15・18・22日(火・土) ②9月4・7・11・15・18・22・25日(火・土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	9月11・25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	9月22日(土) 10月よりダーツ利用者新サービスを開始	10:00～11:30	無料
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	9月1・15日(土) 9月1日バレエストレッチ休講	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	9月4・11・18・25日(火)後期募集終了	17:00～18:30	一括支払
地域交流将棋大会 協力：杉並将和会 事前申込制(8/25期限)	開催日：9月1日(土) 午前10時～5時予定 レベル別の予選リーグ・決勝トーナメント戦を実施 詳細別紙 チラシ参照 レベル分けなどお問合せ下さい	参加費:(軽食込)大人1000円 中学生以下800円 注:9時半集合厳守の事	
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 フラダンス体験会	9月5日(水) フラダンスを体験しませんか?	19:00～20:30	1,000円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	9月26日(水) フラダンスで素敵なお出愛を!	19:00～20:30	1,800円
ダーツ初心者(障害者指導可)	9月5・19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)	9月5・12・19・26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)	9月5・12・19・26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	9月2・9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	5月5・19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!	9月12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	9月30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	9月4・18日(火) 金原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初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:9月10日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:9月7・21日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	9月3・10日(月) 募集なし	17:00～18:30	一括支払い



【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