

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

1月号



1月のイベント情報

ダーツ未体験の方も楽しめる大会です!お友達とお気軽にどうぞ
1月13日(日)永福和泉地域区民センター
午後1時～4時 ダーツ大会・体験交流会
軽運動室:体験会(無料) 体育室:試合形式(200円)

1月27日(日)ゆうゆう久我山館
新春久我山寄席 三遊亭鳳志 独演会
開演:2時～3時半 参加費500円 定員60名
申込者・障害者高齢者優先・定員まで当日可能
広報12月15日号お早めにお申込みください。

★年末年始休業 12月28日～1月4日まで
1月5日営業開始。開催日のご確認をお願いいたします

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
午前			<p>あけましておめでとうございます</p> <p>新年は1月5日より開館いたします。</p> <p>本年も 久我山館 上高井戸館 並びに NPO法人プロップKをよろしくお願い申し上げます</p>					
午後							★ダーツゲーム	
夜間							◇大人バレエ ストレッチ体講	
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	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		
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	ニット手芸 民謡	★ダーツ初心者 どなたでも	
夜間	休館							
	13	14	15	16	17	18	19	
午前		フラダンス 歌の会(唱歌)	★姿勢矯正 ストレッチポール	フラダンス 理事会(お楽しみ会)	休館	卓球		
午後	永福地域区民 センター協働 ダーツ体験 交流大会	将棋	★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	★ダーツ初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間	休館	休館	算数大好き				◇大人バレエ ストレッチ体講	
	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 福祉用具制作	交流体操	
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	民謡 将棋	★ダーツ 初心者 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	盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★姿勢矯正 ストレッチポール					
午後	久我山寄席 三遊亭鳳志 新春落語会	わがまち 一番体操	★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					

◆：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
姿勢リセットボールトレーニング	1月15・29日(火)	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	1月8・22日(火) 衰えがちな筋力アップトレーニング	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	1月12・15・19・26・29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	①1月12・15・19・26・29日(火/土) ②1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	1月8・22日(火)	13:00～14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	1月5・19日(土)	①18:00～19:00 ②19:00～20:30	各1080円
算数大好き	1月15・22・29日(火)	17:00～18:30	一括支払
1月13日ダーツ大会・交流会 大会参加者申込みお願いします	1月13日(日)永福和泉地域区民センター 午後1時～4時	ダーツ大会申込事前受付可能 参加費200円チラシ参照	
1月27日 久我山館 新春落語会 三遊亭鳳志出演	1月27日(日)三遊亭鳳志師匠独演会 申込者高齢者障害者優先	14:00～15:30	500円
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
Let's Play !! 楽しく遊ぶダーツ体験	1月30日(水) ダーツが初めての方々にダーツの楽しさ、面白さを体験してもらいます。指導は日本ダーツ協会認定の指導員です。お身体の不自由な方ご高齢の方の積極的な参加をお待ちしております。	13:30～16:00	300円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	1月16・23・30日(水) プロが教える本格的フラダンス講座 初めての方は体験から	19:00～20:30	1,800円(講座) 1,000円(体験)
ダーツ初心者(障害者指導可)	1月16日(水) 日本ダーツ協会認定指導員常駐 (初回参加時に別途テキスト代700円)	13:00～14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	1月9・16・23日(水) 午後のひと時をほのぼのダーツで!	13:00～14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	1月9・16・23日(水) 仲間と一緒に楽しいダーツゲームを! 1月6・13日(日) 日曜日は10:00からできます	15:00～16:30 10:00～11:30	540円
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	1月16・30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!	1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	1月27日(日) 昭和36年作品 女は夜化粧する	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	1月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初めての囲碁講座 ②金曜囲碁教室	①初めての囲碁:1月28日(月)・・・初心者向け ②金曜囲碁:1月18日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	①700円 ②540円
算数大好き	1月21・28日(月) 募集なし	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