

You You information

ゆうゆう久我山館 ゆうゆう上高井戸館

10月号



10月イベントのおしらせ

第15回フロッツK文化祭 10月26日(土) 浴風会
久我山上高コーラス発表と小学生・中学生出演
フラダンスや高円寺阿波踊りも本場そのものを披露
南米ハーフアルパ奏者 池山由香さん特別出演
終日鑑賞自由です。詳細プログラム受付にて！来てね！

10月/スポーツの秋 初心者ダーツ講習で健康体験

久我山館10月30日31日2日間連続実施

脳を活性化適度に運動！その効果を実感して下さい

10月1日広報掲載予定ですお早めにお申し込みください

10月22日シニアダーツ大会と体験会

富士見丘中学校体育館：経験者は力だめし・初めての方は体験

大会の雰囲気はまた少し違います。ぜひご参加ください

詳細申込受付にてお問合せください。大会参加者無料練習会開催

保育園交流会：久我山館29日上高井戸館30日 高齢参加者募集
久我山館：10時～11時半 上高館10時～12時茶道体験予定

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			★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			★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 福祉用具製作	卓球 将棋	★初心者 ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間							
	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	★スロー トレーニング	社交ダンス	調理会食 英会話	高井戸会長会 ニット手芸	
午後		書道 ◆三療サービス	★みんなで 歌おう ★初心者ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	囲碁 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② ビデオ体操	健康体操 交流サロン	民謡 ニット手芸	★どなたでも ダーツ ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		◇算数大好き				
	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	午前休館	卓球	浴風会ダーツ 体験会
午後		将棋	★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	卓球 将棋 絵手紙研修会	シニア大会出場 選手自由練習会 1時～5時 選手無料
夜間	休館	休館	◇算数大好き				
	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	シニアダーツ大会 富士見丘中学校 12時～5時	社交ダンス	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操	第15回 ブロック 文化祭 浴風会コミュニ ティーホール
午後		書道 ◆三療サービス	みんなで歌おう 午後1時～2時半	囲碁 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② ビデオ体操	健康体操 交流サロン 福祉用具製作	民謡 将棋	10時半～4時半 終日出入り自由 無料 直接会場へ
夜間			休館				
	27	28	29	30	31		
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会（唱歌）	久我山保育園 地域交流会 10時～11時半 60歳以上 参加可能	ダーツ講座①	ダーツ講座②		
午後		わがまち 一番体操		初心者ダーツ連続2日集中講座 10月30日31日の二日間連続 午後1時～5時 参加費2000円テキスト700円 ダーツ初心者限定のダーツ講習会 年齢に関係なく参加可能です			
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。美しいだれ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	10月1・15日(火)姿勢矯正・腰痛肩こり改善	10:00~11:30	990円
スロートレーニング	10月5・8日(火土)生活改善筋力アップ	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者(障害者指導有)	10月1・5・8・15日(火/土) (初回テキスト代700円有)	13:00~14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①10月1・5・8・12・15日(火/土) ②10月1・5・8・12・15日(火/土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
みんなで歌おう	10月8・22日(火)	13:00~14:30	990円
算数大好き	10月8・15・29日(火)	17:00~18:30	一括支払い
初心者ダーツ2日間集中講習 あなただもダーツ仲間です	10月30日31日午後1時~5時 計8h 連続講習 1日のみ参加はNG。2日間でダーツの基礎からゲームまで。 この二日間の集中講座で貴方もダーツ仲間です。	13:00~17:00	一括2700円 (テキスト込)
10月22日シニアダーツ大会 富士見丘中学校にて	10月22日(休日)富士見丘中学校体育館 301ゼロワン試合と無料体験 別紙チラシ参照	12:30~16:00	500円 体験無料
第15回フロップK文化祭 浴風会コミュニティホール	10月26日(土)午前10時半~4時半予定 地域小中学校や久我山館上高井戸館コース等 招待出演:アルパ奏者 池山由香さん	午前10時半~4時予定 終日來場・見学自由	
プログラム	開催日	時間	参加費
筋トレ・体幹アップで 元気な体作り	10月2・16日(水) 相原みどり先生の指導で元気な体に	10:00~11:30	550円
ダーツ初心者(障害者指導可)	10月2・16日(水) 指導員常駐 (初回別途テキスト代700円)	13:00~14:30	700円
ダーツどなたでも(初心者終了者)	10月2・9・16・23日(水) 午後のひと時をダーツで!	13:00~14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	10月2・9・16・23日(水) ゲームで対戦	15:00~16:30	550円
初めての囲碁講座	10月14・28日(月)・・・初心者向け	13:30~16:30	700円
金曜 囲碁教室	10月4・18日(金)・・・経験者向け	13:30~16:30	550円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	10月2・9・16・23日(水) フラダンス初心者もOK。見学可	19:00~20:30	1800円
60代から始めるコース!	10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	990円
無料映画鑑賞会	10月27日(日)次郎長三国志 S38年作鶴田浩二他	13:00~15:00	無料
能の「謡」講座	10月1・15日(火)	14:30~16:00	一括支払
算数大好き	10月7・21・28日(月)	17:00~18:30	一括支払い
ダーツ練習会(初心者不可) 大会参加者無料	10月6日13日日曜日 ダーツ経験者練習会 ダーツ練習会10月22日シニア大会参加者無料。	13:00~15:00	550円 (一部無料)
高齢者保育園児交流会 久我山館29日上高井戸30日	園児との交流高齢者募集中 各館問合せ下さい 久我山館 園児体操合唱他・上高館 茶道体験	各館詳細受付にて午前10時~ 楽しい時間をお過ごし下さい	



【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

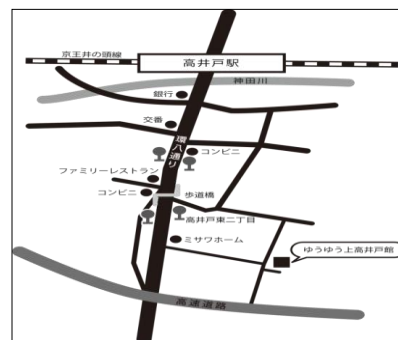
◆フロップK: 電話: 03-3335-6230

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