

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

2月号



◇2月のお知らせ

平成31年度ゆうゆう館登録団体利用について
ゆうゆう館では年2回2月8月に半年ごと(上期・下期)
ゆうゆう館利用登録申請並びに利用抽選会を実施しています。
平成31年度は以下の通りです

◇登録申請開始日

平成31年 1月21日(月)~2月5日(金) (全館共通)

◇申請団体抽選会: (注)館毎に異なります

久我山館.....2月20日(水) 午後1時~

上高井戸館...2月20日(水) 午後1時~

●新規団体・継続に係わらず所定の手続きをお願いします
新規登録や利用申請手続きなどについては
1月15日号広報すぎなみ又は受付窓口にてご確認下さい

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前						卓球 交流体操	★スロー トレーニング	
午後						卓球 将棋	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間							◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎	
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	盆踊り	音楽療法 ◆三療サービス パソコン	★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	ニット手芸 高井戸会長会		
午後		書道 ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	うたの会(歌謡曲) 囲碁	ビデオ体操 舞踊 福祉用具製作	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		◇算数大好き					
	10	11	12	13	14	15	16	
午前		フラダンス うたの会(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	卓球		
午後		◆わがまち休講 将棋	★みんなで 歌おう ★ダーツ ゲーム	ビデオ体操 ゆったりヨガ① ゆったりヨガ② 囲碁	転倒防止体操	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				◇バレエストレッチ ◇大人バレエ基礎	
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	休館日		音楽療法 ◆三療サービス パソコン	★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	交流体操	
午後			書道 ◆三療サービス	★ダーツ 初心者 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	◆31年度上期 団体利用抽選会	ビデオ体操 舞踏	民謡 将棋	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間				◇算数大好き				
	24	25	26	27	28			
午前	盆踊り	フラダンス うたの会(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			
午後		◆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 ゆったりヨガ① ゆったりヨガ② 囲碁	転倒防止体操 福祉用具製作			
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
姿勢リセットポールトレーニング	2月5・19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	2月2・12・26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)	2月2・5・16・19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	①2月2・5・9・16・19・23日(火/土) ②2月2・5・9・12・16・19・23・26日(火/土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	2月12・26日(火)	13:00~14:30	925円
①バレエストレッチ ②バレエ基礎	2月2・16日(土)	①18:00~19:00 ②19:00~20:30	各1080円
算数大好き	2月5・12・19・26日(火) 募集なし	17:00~18:30	一括支払
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	2月6・20・27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)	2月6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)	2月6・13・27日(水) 午後のひと時をほのぼののダーツで!	13:00~14:30	540円
ダーツゲーム(ゼロワン他)	2月6・13・27日(水) 仲間と一緒に楽しいダーツゲームを! 2月3・10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	2月6・20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!	2月13・27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	2月24日(日) 昭和27年作品 丹下左膳	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座	2月5・19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
初めての囲碁講座	2月25日(月) 囲碁の面白さを教えます・・・最初から	13:30~16:30	①700円 ②540円
金曜囲碁講座	2月1・15日(金) 囲碁経験者大歓迎!!! 対局してみませんか	13:30~16:30	540円
算数大好き	2月4・18・25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(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