

# You You information

NPO法人

プロップK

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

8月号



## 8月のお知らせ

### **久我山館開催 世代交流将棋大会**

**8月31**(土)午前10時～6時半 午前リーグ戦午後トーナメント

参加費 子ども500円 大人1000円 (軽食付)

小学生以上が参加可能。将棋愛好者同士世代を超えて楽しめます  
定員30名 締切 8月15日 久我山館にて受付中!

### **令和元年 後期 団体利用抽選会開催案内**

ゆうゆう館登録団体申請受付並びに利用抽選会実施

後期申請期間 7月22日(月)～8月6日(火) 開館中

プロップK運営館 抽選会日程

久我山館 8月17日(土)午前10時～12時予定

上高井戸館 8月19日(月)午前10時～12時予定

登録希望館へ申請手続きの上抽選会にご参加下さい

○新規申請希望団体は受付窓口にお声かけ下さい

	日	月	火	水	木	金	土	
				1		2	3	
午前	令和元年後期上高館登録団体 優先利用抽選会 8月19日(月)午前10時~12時 利用希望団体は申請手続きと 抽選会の参加が必須です。 よろしくお願ひ致します。				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						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								
	4	5	6	7	8	9	10	
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	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	★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	健康体操	ニット手芸 民謡	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間	休館							
	11	12	13	14	15	16	17	
午前		フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロー トレーニング	社交ダンス	午前休館	卓球	令和元年後期 久我山館 登録間両団体 優先利用抽選会 10時~12時	
午後		将棋	★みんなで 歌おう ★初心者ダーツ 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	ビデオ体操 踊り	卓球 将棋 絵手紙研修会		
夜間	休館							
	18	19	20	21	22	23	24	
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	フラダンス 理事会	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操		
午後		書道 ◆三療サービス	★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	健康体操 福祉用具製作	民謡 将棋	★ダーツ 初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間								
	25	26	27	28	29	30	31	
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会(唱歌)	★スロー トレーニング	社交ダンス			小学生中学生 と高齢者交流 将棋大会 (夏) 10時~6時半 小学生・中学生 まで500円 一般大人1000円 詳細チラシ参照	
午後		将棋	★みんなで 歌おう ★初心者ダーツ 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				
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

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前	令和元年後期上高館登録団体 優先利用抽選会 8月19日(月)午前10時~12時 利用希望団体は申請手続きと 抽選会の参加が必須です。 よろしくお願ひ致します。						カラオケ
午後					踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 脳トレと 言葉遊び  ★金曜囲碁教室	民謡
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	気功勉強会	手芸	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	茶道		カラオケ 中国語
午後		ゲーム 手芸	健康体操& レクダンス ◆三療サービス ★能の謡講座	★初心者ダーツ ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム	踊り 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 脳トレと 言葉遊び	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館		社交ダンス		健康体操		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	気功勉強会		輪投げ	★60代からの コーラス	午前休館	役員会	カラオケ
午後		ゲーム 太極拳 ★初めての 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム 転倒予防体操 とぬり絵	踊り 絵手紙 やさしい手縫	太極拳 脳トレと 言葉遊び  ★金曜囲碁教室	民謡
夜間	休館		社交ダンス 地域親睦会				
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日	令和元年後期 登録団体利用 抽選会 10時~12時	輪投げ ◆三療サービス	★筋力体幹アップ 元気な体づくり	茶道		カラオケ 中国語
午後		ゲーム 手芸	なつめろ ◆三療サービス ★能の謡講座	★初心者ダーツ ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 囲碁 茶道	カラオケ 音楽と体操 脳トレと 言葉遊び	民謡 三味線
夜間			社交ダンス 地域親睦会	◇フラダンス	健康体操		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス			被災地を忘れない 為の映画会
午後	無料映画鑑賞 若親分誕生 高橋英樹・ 山本洋子他	太極拳 ゲーム ★初めての 囲碁講座	健康体操& レクダンス 大正琴	★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム			「おわりの はじまり」 岡田照男 制作 劇映画鑑賞会 無料 詳細チラシ参照 6時開演
夜間	休館		社交ダンス	◇フラダンス			

◆：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】 上高井戸館は洋室2部屋と和室1部屋・お茶室と談話室があります。スクリーン・全面ミラーが自慢で  
ゆうゆう上高井戸館では、現在「洋室1」「和室」「洋室2」に空枠がございます。趣味や会議等にご利用ください。

洋室1…51㎡ 和室…30㎡ 洋室2…21㎡

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6・20日(火)姿勢矯正し腰痛肩こり改善	10:00～11:30	925円
スロートレーニング	8月3・13・27日(火土)自立生活に必要な筋力アップ	10:00～11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	8月3・6・13・20・27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3・6・10・13・24・27日(火/土) ②8月3・6・10・13・24・27日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	540円
みんなで歌おう	8月13・27日(火)	13:00～14:30	925円
算数大好き(夏休み休講)	なし	17:00～18:30	一括支払い
<b>小学生中学生と高齢者 交流 将棋大会</b> 同じ趣味同士で年齢関係く ガチンコ勝負で交流しましょう	開催:8月31日(土)午前10時～6時半予定 総定員30名 クラス別リーグ戦午後クラス別トーナメント 優秀賞状有り 主催 NPO法人フロップK 協力杉並将和会 参加資格 区内在住・在学小学生と一般(高齢者優先)	参加者への軽食提供 ○小・中学生まで1名500円 ○大人1名1000円(将和会無料) ★別紙チラシ参照	
ゆうゆう上高井戸館			
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	8月7・21日(水) 相原みどり先生の指導で元気な体に	10:00～11:30	540円
ダーツ初心者(障害者指導可)	8月7・21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)	8月7・14・21・28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(初心者不可)	8月7・14・21・28日(水) ゲームで対戦	15:00～16:30	540円
初めての囲碁講座	8月8・22日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	8月2・16日(金)・・・経験者向け	13:30～16:30	540円
プロフラダンサー 石原絵里子 フラダンス講座	8月21・28日(水) フラダンス初心者もOK。見学可	19:00～20:30	1800円
60代から始めるコーラス!	8月14・28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25日(日)若親分誕生 昭和42年高橋英樹他	13:00～15:00	無料
能楽「謡」講座	8月6・20日(火) 金春流林先生の指導で謡ます	14:30～16:00	一括支払
算数大好き(夏休み休講)	なし	17:00～18:30	一括支払い
被災地を忘れず・想いを寄せる 為の時間をもちましよう <b>「おわいの はじまり」 鑑賞会</b>	<b>開催日: 8月31日(土)午後6時～8じ(会場5時半) 無料 申込優先!</b> <b>演出撮影制作: 岡田照男 1人芝居として各地で開催したものを映像化 区内で初つ公開となります。制作岡田氏の協力に感謝し奮ってご参加ください。</b>		



【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

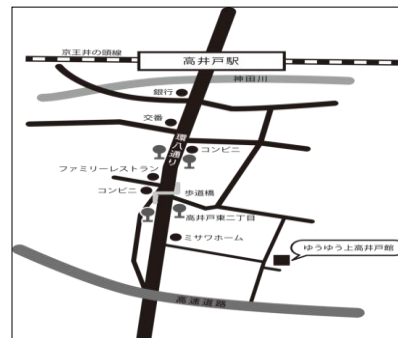
◆フロップK: 電話: 03-3335-6230

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)