

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

9月号



9月の講座おしらせ

スマホ講座ラインやアプリの安全便利な利用学習

9月21日・28日(土)9時半～(詳細別紙)無料 30名

シニアダーツ大会10月22日富士見丘中学校開催

8月下旬受付開始。他区のシニアや中学生との交流もあります
無料練習会なども利用し日頃の成果を発揮してください！

9月敬老月間/久我山館上高井戸館敬老イベント

9月16日(月)敬老の日 午前10時～3時半予定

久我山館: 団体発表と西宮中学吹奏楽部演奏と交流

西宮中学校からボランティア部生徒も来館予定

上高井戸館: 団体発表と音楽特技さん演奏披露

特技さん・・・特技をお持ちの方を地域より見いだす事業

【特技さん集まれ】音楽編に出演された方です

その演奏とは・・・不思議な楽器や演奏方法

多重ハーモニカ・中国楽器ひょうたん笛(フルス)

初めての体験は長寿の秘訣！どうぞ期待！！



	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
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	永福体育館 1周年イベント コニファイド ダーツ	
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	ビデオ体操 踊り 福祉用具製作	卓球 将棋		初心者不可 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム
夜間	休館		◇算数大好き					
	8	9	10	11	12	13	14	
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	調理会食 英会話	ニット手芸 高井戸会長会	★スロー トレーニング	
午後		将棋 わがまち 一番体操	★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	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		◇算数大好き				敬老会準備	
	15	16	17	18	19	20	21	
午前	休館日	久我山敬老会	★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	◇スマホ講座	
午後		団体活動発表 西宮中学校 吹奏楽部演奏 と交流会	★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 踊り	卓球 将棋 絵手紙研修会	駒込学園文化祭 ダーツ体験 初心者不可 ★ダーツ どなたでも ★ダーツゲーム	
夜間		休館	◇算数大好き					
	22	23	24	25	26	27	28	
—	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	調理会食 英会話 福祉用具製作	交流体操	◇スマホ講座	
午後	★ダーツ練習会 シニア大会 登録選手は 無料		★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	健康体操 福祉用具製作	民謡 将棋	●初心者不可 ★ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム	
夜間	休館	休館	◇算数大好き					
	29	30	敬老イベント・ダーツ大会・お祭り・旅行 秋のイベントシーズン 色々なものに興味 を持って楽しい季節にしてください。					
午前	いきいきクラブ ダーツ体験会 天沼地区	◆三療サービス						
午後	★ダーツ練習会 シニア大会 登録選手は 無料	◆三療サービス						
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。

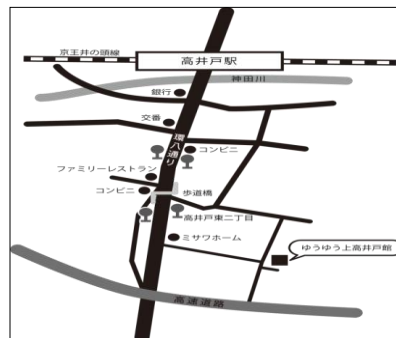
久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 屋空枠がございます。

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

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	9月3・17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	9月10・14・24日(火土)生活改善筋力アップ	10:00~11:30	925円
ダーツ初心者(障害者指導有)	9月3・10・14・17・24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3・7・10・14・17・21・24・28日(火/土) ②9月3・7・10・17・21・24・28日(火/土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	540円
みんなで歌おう	9月10・24日(火)	13:00~14:30	925円
算数大好き	9月3・10・17・24(火)下期開始 9月入会相談の上	17:00~18:30	一括支払い
ダーツ練習会(初心者不可) 9月22日29日(日)1時~3時	自己管理にて安全に!自由に練習してください。 10/22シニア大会登録選手は無料。お申し出下さい。	13:00~15:00	540円 (一部無料)
スマホ教室 好評につき今月は2回	9月21日・28日(土)スマホの利便性と安全対策を知る	9時半開始 詳細別紙	無料
久我山館 敬老イベント 活動発表と地域交流特技披露!	9月16日(月)敬老祝日 午前10時~3時 久我山館 西宮中学交流 (吹奏楽部演奏など)	午前10時~3時 家族ご友人とご来場見学自由	
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	9月4・18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)	9月4・18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)	9月4・11・18・25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)	9月4・11・18・25日(水) ゲームで対戦	15:00~16:30	540円
初めての囲碁講座	9月9・23日(月)・・・初心者向け	13:30~16:30	700円
金曜 囲碁教室	9月6・20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	9月4・11・18・25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!	9月11・25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29日(日)月影一刀流 S35年作品 鶴田浩二他	13:00~15:00	無料
能楽「謡」講座 敬老会の為練習日時変更有	9月3・12日(火) 3日通常通り 12日午前練習	日時変更	一括支払
算数大好き	9月2・9・30日(月) 下期開始 9月入会相談の上	17:00~18:30	一括支払い
ダーツ練習会(初心者不可) 9月8日・22日1時~3時	自己管理にて安全に!自由に練習してください。 尚10/22シニア大会申込者は無料。お申し出下さい。	13:00~15:00	540円 (一部無料)
上高館 敬老イベント 活動発表と地域交流特技披露!	9月16日(月)敬老祝日 午前10時~3時 上高井戸館 特技の披露 (ひょうたん笛・多重ハモニカ他)	午前10時~3時 家族ご友人とご来場見学自由	



【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)