

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29日（土）大好評！和菓子づくり体験

杉並区和菓子職人表彰受賞者 富澤勝美指導

参加費 大人1200円 子ども大人1組 1500円

時間 午前11時～12時半 午後2時～3時半

同日2回。各回25名まで 定員なり次第締切

持ち物：エフロン・三角巾・ハンカチなど

2月8日（土）スマホ講座メーカー問わず対応します

内容：インターネット地図を使いこなす

どちらもお早目にお申込みください。

令和2年度上期ゆうゆう館登録団体利用抽選会日時

上高井戸館：2月17日（月）午前10時～

久我山館：2月22日（土）午後1時～

登録手続き完了し各団体2名でご出席下さい。

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							★初心者 ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
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	交流体操 卓球	スマホ講座
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 福祉用具制作	卓球 将棋	★初心者 ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		◇算数大好き				
	9	10	11	12	13	14	15
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	高井戸会長会 ニット手芸	
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	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	★初心者 ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館		休館				
	16	17	18	19	20	21	22
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	午前休館	卓球	スロー トレーニング
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	卓球 将棋 絵手紙研修会	午後1時～ 令和2年度上 期 団体抽選会
夜間			◇算数大好き				
	23	24	25	26	27	28	29
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	調理会食 英会話 福祉用具制作	交流体操	早春を味わう
午後			★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 福祉用具制作	民謡 将棋	◇和菓子講座 午前・午後 2部制 詳細別紙
夜間	休館	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 昼空枠がございます。

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4・18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	2月11・22・25日(火)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)	2月1・4・8・11・15・18・25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	①2月1・4・8・11・15・18・25日(火/土) ②1月1・4・8・11・15・18・25日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	2月11・25日(火)	13:00～14:30	990円
算数大好き	2月4・18・25日(火)	17:00～18:30	一括支払い
スマホ講座	2月8日(土)インターネット地図講座 詳細チラシ参照	9:30～11:45	無料
早春を味わう 和菓子職人高澤指導 和菓子づくり体験	2月29日(土)午前の部:11時～12時半 午後の部:2時～3時半時各25名 参加費:大人1人1200円:大人子ども1組1500円 持ち物:三角巾・エプロン・ハンカチ・終了後に和菓子とお茶で一服		

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	2月5・19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)	2月5・12・19・26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)	2月5・12・19・26日(水)	13:00～14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	2月5・12・19・26日(水) ゲームで対戦	15:00～16:30	550円
初めての囲碁講座	2月10・24日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	2月7・21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	2月5・12・19・26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!	2月12・26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	2月23日(日)ひばり補物帳 かんざし小判 美空ひばり他	13:00～15:00	無料
能の「謡」講座	2月18日(火) 4日講師都合により休講	14:30～16:00	一括支払
算数大好き	2月3・10・17日(月)	17:00～18:30	一括支払い

令和2年度 上期ゆうゆう館団体利用抽選会 久我山館/上高井戸館
 ●久我山館 2月22日(土) 午後1時開始 ●上高井戸館 2月17日(月) 午前10時開始
 利用登録には所定の手続きが必要となります。広報又受付などでご確認下さい



【電話での問合せ・連絡先】

◆ゆうゆう久我山館

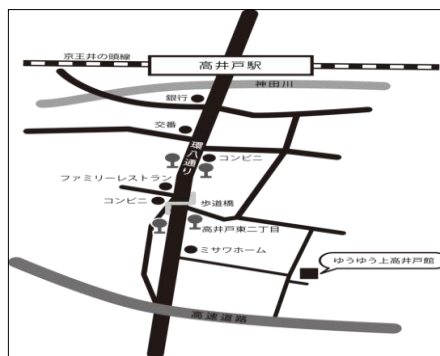
住所: 杉並区久我山5-8-8(久我山駅徒歩3分)
 電話: 03-3332-2011

◆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