



You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

3月号



上高館初開催 3月8日（日）スマホ講座！

地図アプリを使いこなして外出時の道案内を快適にしましょう！何処のスマホでも参加OK無料 午前9時30分～11時45分 30名まで

3月15日（日）どなたでも楽しいスポレク会

会場：高井戸区民センター体育室

ポッチャ・色々なダーツも体験できます。無料 午前10時～午後3時
当日、会場に直接ご来場ください。

上高井戸館より重要なお知らせ！

3月9日・10日の両日トイレ工事の為終日休館です

ご利用はできません。お問い合わせはお電話にて承ります



ゆうゆう久我山館 3月 利用予定表

令和2年2月11日現在

	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 ストレッチボール	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		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				
	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	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		◇算数大好き				
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★姿勢矯正 ストレッチボール	フラダンス 理事会	午前休館	卓球	
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	★初心者 ダーツ どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間						休館	
	22	23	24	25	26	27	28
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 福祉用具製作	交流体操	◇春休み交流 将棋大会 初心者大会参加 歓迎します。 詳細お問合せ 下さい
午後		◆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 福祉用具製作	民謡 将棋	
夜間	休館						
	29	30	31				
午前							
午後							
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。

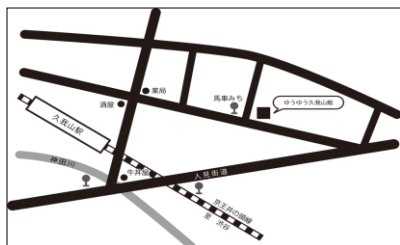
久我山館は、現在「洋室1・2・3」の夜間、「洋室3」は一部 昼空枠がございます。

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

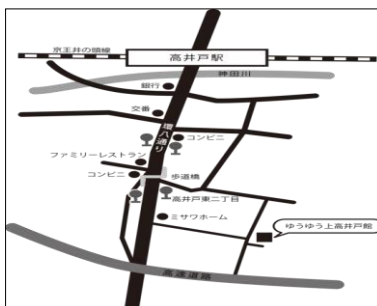
プロップKからのお知らせ

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	3月3・17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	3月10・24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)	3月3・7・10・14・21・24・31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	①3月3・7・10・14・17・21・24・31日(火/土) ②3月3・7・10・14・17・21・24・31日(火/土)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	3月10・24日(火)	13:00～14:30	990円
算数大好き	通常講習日に加え2月休講による振替講座実施予定	17:00～18:30	
春休み 交流将棋大会 初心者参加可能。詳細チラシ	3月28日(土)子どもも初心者も参加OKの大会 レベルによりグループ分け/事前申し込み必須	午前10時～5時集合9時半 参加費 大人1000円 中学生800円 子ども(大人同伴)500円 軽食付き	
高井戸地区区民センター スポレク・ダーツ交流	3月15日(日)午前10時～3時スポレクダーツ 高井戸区民センター Newスポーツ体験		無料/直接会場へ どなたでもOK
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	3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	550円
ダーツ初心者(障害者指導可)	3月4・11・18・25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)	3月4・11・18・25日(水)	13:00～14:30	550円
ダーツゲーム(初心者不可)	3月4・11・18・25日(水) ゲームで対戦	15:00～16:30	550円
初めての囲碁講座	3月23・30日(月)・・・初心者向け	13:30～16:30	700円
金曜 囲碁教室	3月6・20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	3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!	3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	990円
無料映画鑑賞会	3月29日(日)天下のご意見番 月形龍之介・北大路欣也	13:00～15:00	無料
能の「謡」講座	3月3・17日(火)	14:30～16:00	一括支払
算数大好き	3月2・16日(月) 2月休講による振替講座実施予定	17:00～18:30	一括支払い
人気沸騰!スマホ講座 インターネットMAP講座	3月8日(日)午前9時半から11時45分 MAPを使いこなして楽しい外出!どこのスマホでもOK	9:00～11:00	参加費無料 事前申し込み 定員30名



【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
- ◆プロップ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