

いつまでも健康な心身を保ち、互いに安心して暮らせること

0092

NPO法人

プロップK

You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

10月号



★プロップK 9月10月講座のご案内★

○久我山館 必ず役立つ生活講座

10月16日(土) 午前10時～12時15分 **スマホ講座**

○上高井戸館 人生100年講座 第7, 8弾

9月30日(木) 午後1時半～4時半 **普通救命講座**

10月28日(木) 午後3時～4時半 **コミュカUP講座**

アートカードで会話のコツを学ぶ アートカードコミュニティ研究会

○スポーツの秋を満喫 体験イベント会

10月10日(日) 高円寺体育館 **スポーツフェスタ**

10月31日(日) 上井草スポーツセンター **スポーツ体験会**

レクリエーションスポーツや色々なダーツを体験してみませんか? 充分感染予防を行い開催いたします。

☎久我山館:3332-2011

上高井戸館:3306-0441

NPO法人 プロップK:3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp

ゆうゆう上高井戸館 10月 利用予定表

令和3年9月1日現在

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	<p>久我山館プロップKの協働の音楽講座では、 ITを利用した地域との歌を通じた 交流の機会を設けました。 9月に練習 10月26日本番です。 初めての方もぜひ10月本番は体験参加してください。</p> <p>初めての方また上高井戸館音楽の方の参加も大歓迎です 詳細久我山館までお問い合わせください</p>					役員会会議	音楽交流会
午後						太極拳 ★金曜囲碁 教室	フラダンス 民謡
夜間						脳トレと 言葉遊び	
	3	4	5	6	7	8	9
午前	気功勉強会	エアロビクス 手芸	輪投げ	★美姿勢体操	★謡 講座	◆わがまち 一番体操	音楽交流会
午後		ゲーム 手芸 将棋	健康体操& レクダンス	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫い	音楽鑑賞会 体操と歌の会 脳トレと 言葉遊び	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館			◇フラダンス	健康体操		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ キルト	★60代からの コーラス	リズム音楽 茶道	役員会	音楽交流会
午後		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	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 囲碁	太極拳 ★金曜囲碁 教室 脳トレと 言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館		町会会議	◇フラダンス	健康体操		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館	エアロビクス 手芸	輪投げ ◆三療サービス	★美姿勢体操	午前休館	◆わがまち 一番体操	音楽交流会
午後		ゲーム 手芸 将棋	懐メロを聴く会 ◆三療サービス	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り 絵手紙 やさしい手縫い	音楽鑑賞会 体操と歌の会 脳トレと 言葉遊び	民謡 三味線
夜間			地域交流	◇フラダンス	健康体操		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ キルト	★60代からの コーラス	★謡 講座 茶道		
午後		太極拳 ★初めての 囲碁講座 ゲーム	健康体操& レクダンス 大正琴	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	囲碁 ◇コミュカ アップ講座		
夜間	休館			◇フラダンス	健康体操		
	31						
午前		<p>コロナ禍での生活においてもご自身の健康管理を行いながら 「生きがい」や「学び」「社会参加」の為に来館頂いております。 健康管理、感染予防をしっかりと行いながらも 100年人生の「質の向上」の一助として、ご利用、ご参加お待ちしております。</p>					
夜間	休館						
◆行政使用枠 ★・◇協働事業（★印長寿応援ポイント事業） 黒字：登録団体活動							
マスク着用・換気・互いの距離・消毒・検温などに合わせ 活動時には各部屋の概ね半数までを限度としてご利用頂いております。							

ﾌﾟﾛｯﾌﾟKからのお知らせ

9月1日更新

ゆうゆう久我山館			
プログラム	開催日	時間	参加費
スロートレーニング	10月2・5・19・30日 (第1第3火曜・土曜)	10:00～11:30	990円
姿勢リセットトレーニング	10月12・26日(第2・第4火曜)	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	10月2・5・19日(第1第3火曜 第1土曜)	13:00～14:30	700円 テキスト700円別途
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	①10月2・5・9・16・19・23日 ②10月2・5・9・12・16・19・23日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	10月12日 (第2・第4火曜)	13:00～14:30	990円
みんなで歌おう 発表交流会	いつも楽しい歌講座。Zoomの歌による発表と施設との交流会を開催		
	10月26日第4火曜 練習午後1時～午後2時	14:00～14:30	無料
スマートフォン講座 復活しました。	10月16日(土)カメラ機能と料金プラン講習	10:00～12:15	無料
スポーツ体験会	10月10日(日)高円寺体育館, 10月31日(日)上井草スポーツセンター 詳細チラシ		
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
謡 講座	10月7・28日(木)(第1第4木曜)	10:30～12:00	1800円
美姿勢と動きやすい身体づくり	10月6・20日(水) 初回体験500円	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(障害者指導有)	10月6・13・20・27日(水)(テキスト代700円別)	13:00～14:30	700円
①ダーツどなたでも ②ダーツゲーム	10月6・13・20・27日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	10月1・15日(金)(第1第3金曜)	13:30～16:30	550円
初めての囲碁講座	10月11・25日(月)(第2第4月曜)	13:30～16:30	700円
60代から始めるコーラス!	10月13・27日(第2第4水曜) マスクでコーラス	10:30～12:00	990円
石原絵里子のフラダンス	10月6・13・20・27日(水) 体験参加可能	18:30～20:00	体験1000円 1800円
募集中! 普通救命	誰かの命を救える資格 応急救命講座		13:30～16:30
	9月30日(木) 東京消防庁公認 資格取得講座	申し込み受付中	
人生100年 コミュカアッ講座	アートカードでコミュニケーション力アップ		15:00～16:30
	10月28日(木) 定員15名	参加費100円 詳細別途チラシにて	



【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)

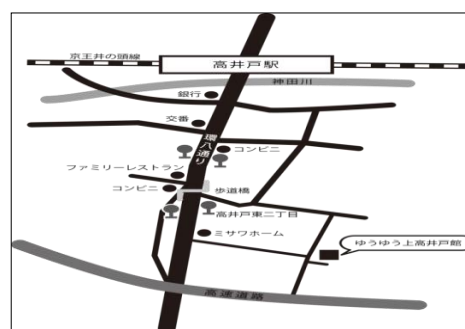
電話: 03-3332-2011

◆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

申込み・見学・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