

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

0093

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

11月号



★プロップK 10・11月講座のご案内★

○久我山館 生活講座

11月20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8,9弾

10月28日(木) 午後3時～4時半 **アートカード講座**

アートカードでコミュニカアツ

アートカードコミュニティ研究会

11月29日(月) 午後3時～4時半 **介護保険講座**

○スポーツ体験 詳細受付にてご説明します

10月31日(日) 午前10時～午後4時 上井草スポーツセンター

○シニア交流ダーツ大会

11月21日(日) 富士見丘中学校 午後12時半 参加費500円

☎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 11月 利用予定表

令和3年9月24日現在

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		エアロビクス 手芸	輪投げ	★美姿勢体操	★謡 講座	役員会会議	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	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	健康体操		
	7	8	9	10	11	12	13
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	◆わがまち 一番体操	音楽交流会
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	踊り 囲碁	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		町会会議	◇フラダンス	健康体操		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	気功勉強会	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	役員会	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	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		地域交流	◇フラダンス	健康体操		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日	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	◆わがまち 一番体操	音楽交流会
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	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	◇シニア交流 ダーツ大会 富士見丘中学 体育館 詳細チラシ		休館	◇フラダンス	健康体操		
	28	29	30				
午前							
午後		◇介護保険を 学ぼう					
夜間	休館						

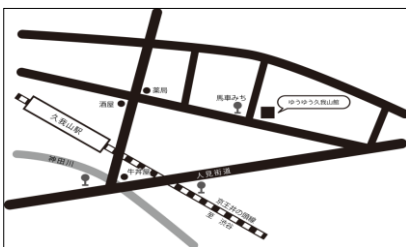
◆行政使用枠 ★・◇協働事業 (★印長寿応援ポイント事業) 黒字：登録団体活動

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。

プロップKからのお知らせ

9月24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	11月2・6・16日 (第1第3火曜・第1土曜)	10:00～11:30	990円
姿勢リセットトレーニング	11月9・23日 (第2・第4火曜)	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	11月2・6・16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	①11月2・6・13・16・20・27・30日 ②11月2・6・9・13・16・20・23・27・30日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	11月9・23日 (第2・4火曜)	13:00～14:30	990円
杉並区教育委員会後援 シニア交流ダーツ大会	シニアを中心にダーツ愛好家が年齢や障害の有無に係わらず楽しむ交流大会		
	11月21日(日)富士見丘中学校体育館	12:30～16:30	500円 事前申込制
スマートフォン講座	11月20日(土)カメラ機能と料金プラン講習	10:00～12:15	無料
NEWスポーツ体験会	10月31日(日)上井草スポーツセンター ダーツ体験は午後からです。		
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	11月4・25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	11月3・17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)	11月3・10・17・24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	11月3・10・17・24日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	11月5・19日(金)(第1第3金曜)	13:30～16:30	550円
初めての囲碁講座	11月8・22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!	11月10・24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	11月10・17・24日(水) 体験参加可能	18:30～20:00	体験1000円 1800円
人生100年 コミュカアップ講座 & 介護保険 講座	アートカードでコミュニケーション力アップ お勧め! 10月28日(木) 定員15名	15:00～16:30	参加費100円
	介護保険講座 暮らし方や制度を学ぼう	15:00～16:30	参加費100円
	11月29日(木) 定員15名	詳細はチラシ参照	参加費100円
			詳細はチラシ参照



【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)

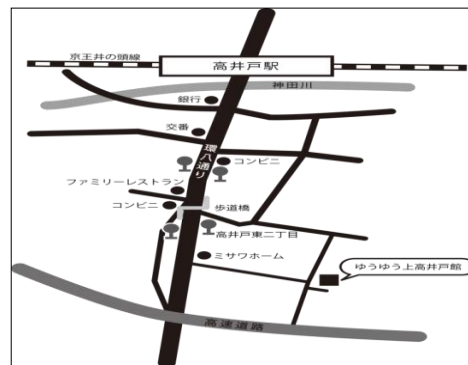
電話: 03-3332-2011

◆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