

# You You information

ゆうゆう久我山館

ゆうゆう上高井戸館

3月号



## ★上高井戸館 春特別講座

**ミニ盆栽体験：自然を育てる楽しさ簡単に**

**日時：3月28日(日)午後1時～3時**

**参加費：800円(鉢・苗木込み)**

**持ち物：上履き・マスク着用 道具貸出しします**

●緊急事態の延長に伴う開館時間短縮利用について  
短縮内容：令和3年2月8日～3月7日までの午後8時閉館  
時間制限：登録団体・一般・協働事業の午後5時まで利用  
夜間目的外の団体・個人利用は午後8時までに退館

### ●感染予防策徹底のお願い

ゆうゆう館は地域高齢者施設である事を踏まえフレイル予防の観点から開館しております。利用者の皆さまにはコロナ禍での活動としてマスク着用・三密策の遵守など感染予防を重ねてお願い致します。

☎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 3月 利用予定表

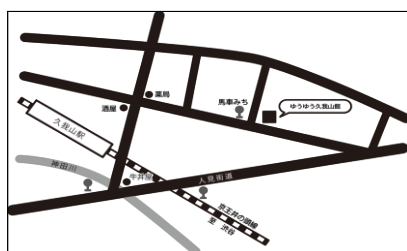
令和3年2月4日現在

	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 ◆三療サービス	★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	健康体操& レクダンス ◆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  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		緊急事態宣言により高齢者事業夜間の利用は中止しております					
	7	8	9	10	11	12	13
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	茶道	【休講】 ◆わがまち体操	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	★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 ◇フラダンス ◇フラダンス	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	◆三療サービス 懐メロを聞く会	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	踊り  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		休館
	21	22	23	24	25	26	27
午前		フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	★謡 講座 茶道	【休講】 ◆わがまち体操	音楽交流会
午後	休館日	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				◇フラダンス	健康体操		
	28	29	30	31	3月8日以降の状況による変更 などあれば、随時お知らせし ます		
午前	気功勉強会 ◇盆栽教室						
午後	◇盆栽講座						
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

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。

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2・16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6・9・23・27日(火・土)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2・13・16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2・6・13・16・20日(火/土) ②3月2・6・9・13・16・20・23日(火/土)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
みんなで歌おう	3月9・23日(火)	13:00~14:30	990円
スマホのLINE講座 スマホ利用者対象	3月13日(土)午前10時~12時15分 LINE初期設定からメッセージ利用など	10:00~12:15	無料
		詳細チラシ参照	
<p><b>3月28日(日)</b> <b>高円寺ダーツデー</b></p>		ダーツ初心者体験会が高円寺にて同日開催。受付に詳細お問い合わせください。 高円寺障害者交流会館・午前10時~12時 高円寺体育館午後1時~3時	
ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
美姿勢と動きやすい身体づくり	3月3・17日(水) 新講座 初回体験500円	10:00~11:30	990円 (体験500円)
ダーツ初心者 どなたでも	初心者3月3・17・24日 3月3・10・17・24日(水)	13:00~14:30	初心者700円 経験者550円
ダーツゲーム	3月3・10・17・24日(水)	15:00~16:30	550円
囲碁 月曜初心者 金曜経験者	3月8・22日(月)初心者 3月5・19日(金)経験者	13:30~16:30	700円
60代から始めるコーラス!	3月10・24日(水)だれでも楽しくマスクでコーラス	10:30~12:00	990円
謡講座	3月4・25日(木)	10:30~12:00	1800円
フラダンス	3月14日(日)振替講習 利用中止措置予定在り	11:00~15:00	募集せず
春のミニ盆栽講座 初心者歓迎	3月28日(日)ケヤキのミニ盆栽作ります。 鉢も苗木もご準備します。全くの初心者大歓迎	13:00~15:00	800円
<p><b>●緊急事態宣言下における対応について(令和3年2月8日~3月7日)2月3日時点</b>                      1月発声された緊急事態宣言の2月7日からの延長により、ゆうゆう館利用制限も延長します。                      日中の団体活動協働事業は部屋定員の半減・ソーシャルディスタンス・消毒など予防策の徹底を                      して実施しています。引き続き、安心安全な利用活動の継続にご協力の程お願いいたします。</p> <p style="text-align: right;">ゆうゆう久我山館上高井戸館 運営事業者 フロップK</p>			



【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

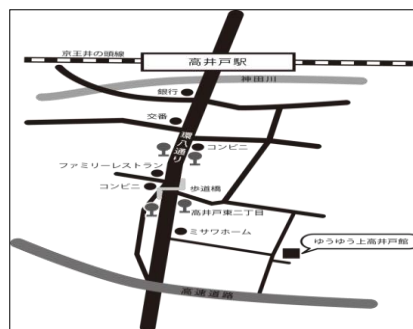
◆フロップK: 電話: 03-3335-6230

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