

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

0087

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

5月号



★ダーツ初心者体験

ダーツは背筋やハムストリングス鍛えられるスポーツです。さらに計算するなど体を動かしながら脳を使うため認知症予防に効果があります。

日 時:久我山館(火)・上高館(水)

午後1時～2時半 指導員指導します。

**参加費: 700円 上履き持参。ダーツ貸出無料
ぜひ一度ご体験ください。**

●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

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前	<p style="text-align: center;">★須永順子体操★ 美姿勢体操に使うスラッグレールは体幹を無理なく整えます フレイル予防だけでなく体を鍛え健康的な美しさを育みます。 一度ご体験ください。</p>						音楽交流会
午後							フラダンス 民謡
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
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	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	ダーツのイ ベントの為休講	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	絵手紙 民謡 三味線
夜間	休館	休館	休館	休館	健康体操		
	9	10	11	12	13	14	15
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	◆わがまち 一番体操	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	音楽鑑賞会 体操と歌の会 脳トレと 言葉遊び	フラダンス 民謡
夜間	休館		町会会議/リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	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	懐メロを聞く会 ◆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	民謡 三味線
夜間			地域交流/リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	★謡 講座 茶道	◆わがまち 一番体操	
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	
夜間	休館		リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	30	31					
午前	<p style="text-align: center;">春バザーの中止 例年5月～6月実施しておりました上高井戸館 春のバザーは中止します。バザー用品の提供もお断りし ております。申し訳ございませんがご了承ください。</p>						
午後							
夜間							

◆：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
スロートレーニング	5月4・18日	10:00～11:30	990円
姿勢リセットトレーニング	5月11・25日	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(障害者指導有)	5月4・25日 (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	①5月1・4・8・15・22・25日 ②5月1・4・8・11・15・18・22・25日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	5月11・18日 第4休講変更	13:00～14:30	990円
スマホのLINE講座 スマホ利用者対象	5月8日(土)午前10時～12時15分 スマホ地図アプリなど安全アプリ利用	10:00～12:15	無料
詳細チラシ参照			
5月5日(水)・23日(日) 休日のダーツ	5月5日 高円寺障害者交流会館 午後1時～4時 無料 障害者交流 5月23日 高円寺体育館 午後1時～3時 100円 初心者歓迎		

ゆうゆう上高井戸館			
プログラム	開催日	時間	参加費
美容勢と動きやすい身体づくり	5月5・19日(水) 初回体験500円	10:00～11:30	990円
①ダーツ初心者 ②どなたでも	①5月12・19・26日 ②5月12・19・26日	13:00～14:30	初心者700円 経験者550円
ダーツゲーム	5月12・19・26日	15:00～16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	5月7・21日(金)	13:30～16:30	550円
初めての囲碁講座	5月10・24日(月)	13:30～16:30	700円
60代から始めるコーラス!	5月12・26日(水) 楽しくマスクでコーラス	10:30～12:00	990円
謡講座	5月6・27日(木)	10:30～12:00	1800円
石原絵里子のフラダンス	5月12・19・26日(水)	18:30～20:00	体験1000円 1800円

●ゆうゆう館利用制限の解除

高齢者施策課の指示にてコロナウイルス罹患拡散防止対応により利用制限を行っておりました。3月28日から時間制限など解除となり、高齢者団体・協働事業共に夜間利用可能となりました。が罹患 拡散予防策は継続中です。ご利用時は約定の遵守と指示をお守り下さい



【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)

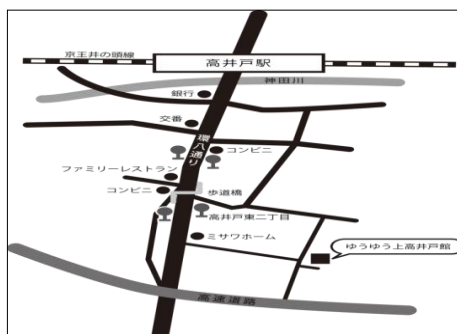
電話: 03-3332-2011

◆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・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)