

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

0089

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

7月号



## ★上高井戸館 講座のご案内★

○**人生100年時代に生きる ケア24高井戸協働**  
医療・福祉を中心に学び語り合う体験型講座

③7月22日(木) 午後3時～4時半 カードゲームで知ろう

「もしもの時」の自身の本音

④7月30日(金) 午後2時～3時半 認知症サポーター養成講座

○**中学生と一緒に任天堂ゲーム体験Part2**

**7月29日(木) 午後1時～5時 2部入替制**

太鼓をたたいたり、釣りをしたり・身体を動かすゲームで中学生と交流します

\* 講座詳細は本誌裏面や、チラシをご覧ください

おります。利用者の皆さまにはコロナ禍での活動のため、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 1	金 2	土 3
午前					★謡 講座	役員会会議	音楽交流会
午後					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					健康体操		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	気功勉強会	エアロビクス 手芸	輪投げ	★美姿勢体操	茶道	◆わがまち 一番体操	音楽交流会
午後		ゲーム 手芸	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 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		リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス	午前休館	役員会	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 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		町会会議 /リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	18	19	20	21	22	23	24
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 茶道		音楽交流会
午後	休館日	ゲーム 手芸	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	◇カードゲーム で知ろう、もし もの時の自身の 本音 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			地域交流 /リズム音楽	◇フラダンス	休館	休館	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ	★60代からの コーラス			
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	★中学生と 一緒にテレビ ゲーム体験	◇認知症 サポーター 養成講座	
夜間	休館		リズム音楽	◇フラダンス			

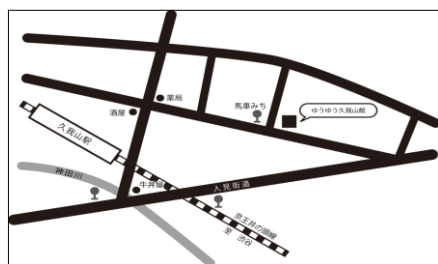
◆行政使用枠 ★・◇協働事業（★印長寿応援ポイント事業） 黒字：登録団体活動

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

6月5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	7月3・6・20日	10:00～11:30	990円
姿勢リセットトレーニング	7月13・27日	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	7月6・20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	①7月3・6・10・17・20・24日 ②7月3・6・10・13・17・20・24・27日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
みんなで歌おう	7月13・27日	13:00～14:30	990円
ダーツ指導員資格検定	7月31日(土)ダーツC級指導員を取得しダーツ普及に寄与する方参加 受験資格の確認が必要です。お問い合わせなど久我山館へお願いします。		
スマホ講座休講	ご好評いただいています、スマホ講座は夏季休講	下期10月再開予定	
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	7月1・22日(木) 伝統芸能を学んでみよう	10:30～12:00	1800円
美姿勢と動きやすい身体づくり	7月7・21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)	7月7・14・21・28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	7月7・14・21・28日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	7月2・16日(金)	13:30～16:30	550円
初めての囲碁講座	7月12・26日(月)	13:30～16:30	700円
60代から始めるコーラス!	7月14・28日(水) 楽しくマスクでコーラス	10:30～12:00	990円
石原絵里子のフラダンス	7月7・14・21・28日(水)	18:30～20:00	体験1000円 1800円
任天堂SWITCHゲーム 初めて体験	6月29日(火) 7月29日(木) 入替制 中学生とゲーム体験でストレス解消	13:00～15:00	200円 1回8名まで
		15:00～17:00	
人生100年時代に備えて ケア24高井戸協働	7月22日(木)第3回 余命わずか・貴方はどうする	15:00～16:30	100円
	7月30日(金)第4回 認知症サポーター講座	14:00～15:30	無料



【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

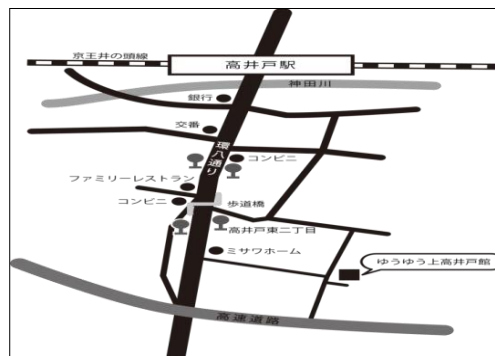
◆プロップK: 電話: 03-3335-6230

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)

電話: 03-3306-0441