

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

0090

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

8月号



★プロップK 8月講座のご案内★

○**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 第5弾・6弾

8月26日(木) 午後3時～5時 **発見まち歩き**

講師: 杉並災害ボランティアの会

8月30日(月) 午後2時～3時半 **認知症をもっと知る**

講師: 認知症ケア専門士 中村亮太郎氏

8月31日(火) 午前10時～12時 **簡単介護術 基礎編①**

(高齢者体験と車いす操作) 講師: 介護福祉士 石山恵子

* 講座詳細は本誌裏面や、チラシをご覧ください

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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	★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		リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	8	9	10	11	12	13	14
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		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	休館	町会会議 /リズム音楽		健康体操		
	15	16	17	18	19	20	21
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			地域交流 /リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	22	23	24	25	26	27	28
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		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 ◇発見まち歩き 防災ボランティア と一緒に	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	休館		リズム音楽	◇フラダンス	健康体操		
	29	30	31				
午前							
午後		◇認知症を もっと知る					
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。

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	8月3・7・17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	8月10・24日(第2・第4火曜)	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	8月3・7・17日(第1第3火曜 第3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	①8月3・7・14・17・21・28・31日 ②8月3・7・10・14・17・21・24・28・31日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
みんなで歌おう	8月10・24日 (第2・第4火曜)	13:00~14:30	990円
簡単介護術 基礎編① 高齢者疑似体験 車いす支援技術など	8月31日午前10時~12時(火曜) 高齢者疑似体験と車いす活用術	10:00~12:00	子ども無料 大人200円
	高齢者と同じ体の負担を味わうことでその気持ちを理解する。支援を求めている方への「声のかけかたや車いすの安全操作技術など基礎的な支援技術を学習します。		
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	8月5・26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	8月4・18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)	8月4・11・18・25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	8月4・11・18・25日(水)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	8月6・20日(第1第3金曜)	13:30~16:30	550円
初めての囲碁講座	8月9(月・祝)・23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!	8月11・25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	8月4・18・25日(水) 開催日の体験参加可能	18:30~20:00	体験1000円 1800円
任天堂SWITCHゲーム 初めて体験	7月29日(木) 入替制	13:00~15:00	200円 1回8名まで
	中学生とゲーム体験でストレス解消	15:00~17:00	
人生100年時代に備えて ケア24高井戸協働	8月26日(木) 発見まち歩き~防災の目線	15:00~17:00	100円
	8月30日(月) 認知症を知る 専門家を迎え	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)

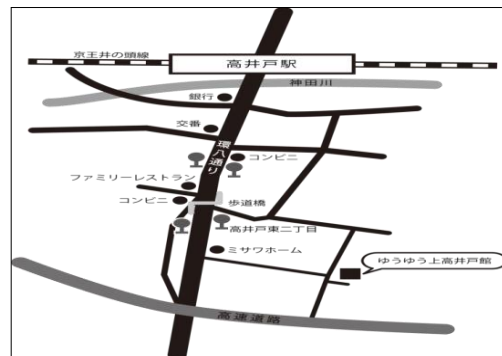
電話: 03-3332-2011

◆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・スケジュールの確認などお気軽にお問合せ下さ



◆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