

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

0096

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

2月号



★令和4年度上期団体利用申請について★

○申請期間 新規・継続団体登録期間

令和4年1月25日～2月8日 開館中

○利用確定日

上高井戸館 2月18日(金) 午前10時～ 洋室1・和室

久我山館 2月19日(土) 午前10時～ 洋室1・2

★抽選会における感染予防策について

団体参加者は1名とし感染予防策を遵守の事
尚、感染状況により、抽選会（確認会）を中止
する場合もあるため高齢者施策課や各館からの
連絡にご注意お願いいたします。

☎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 2月 利用予定表

令和4年1月9日現在

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
午前			輪投げ	★美姿勢体操	★謡 講座	役員会会議	音楽交流会	
午後			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				◇フラダンス	健康体操			
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	気功勉強会	エアロビクス 手芸	輪投げ キルト	★60代からの コーラス	リズム音楽 お花と茶道		音楽交流会	
午後		ゲーム 手芸 将棋	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	休館		
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	気功勉強会	フラダンス	輪投げ ◆三療サービス	★美姿勢体操	午前休館	4年度優先 利用抽選会	音楽交流会	
午後		太極拳 ★初めての 囲碁講座 ゲーム	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			
	20	21	22	23	24	25	26	
午前		エアロビクス 手芸	輪投げ キルト	★60代からの コーラス	★謡 講座 お花と茶道	◆わがまち 一番体操	音楽交流会	
午後	休館	ゲーム 手芸 将棋	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				休館	健康体操			
	27	28	令和4年度上期優先利用申請時期となりました。 高齢者団体登録及び利用申請など お忘れなくお手続きください。 尚感染予防の観点から抽選会の中止など検討課題です 区の対策や館のお知らせなどにご注意下さい。					
午前	気功勉強会	フラダンス						
午後		太極拳 ★初めての 囲碁講座 ゲーム						
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

1月10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	2月1・5・15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	2月8・22日(第2第4火曜)	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者講座	2月1・5・15日(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	①2月1・5・12・15・26日 ②2月1・5・8・12・15・22・26日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
みんなで歌おう	2月8・22日(第2第4火曜)	13:00~14:30	990円
どなたでもダーツ体験 初心者歓迎	2月26日(土)区立桃井第二小学校 無料	詳細区報またはチラシ参照	
	2月27日(日)永福和泉地域センター 軽運動室 午後1時~4時 無料		
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	2月3・24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	2月2・16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)	2月2・9・16・23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	2月2・9・16・23日(水)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	2月4・18日(金)(第1第3金曜)	13:30~16:30	550円
初めての囲碁講座	2月14・28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!	2月9・23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	2月2・9・16日(水) 初回体験1000円	18:30~20:00	1800円
ふらっと馬橋ダーツイベント	2月6日(日)杉並第6小学校	詳細区報またはチラシ参照	



【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