

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

0094

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

12月号



## ★プロップK 12月講座のご案内★

### ○久我山館 生活講座

12月18日(土) 午前10時～12時15分 **スマホ講座**

12月21日(火) 午後1時30分～3時30分

### みんなで歌おう クリスマスバージョン

※みんなで歌おう 開催日程の変更あります。ご注意ください

### ○上高井戸館 シリーズ人生100年講座

12月 3日(金) 午前10時～11時30分 高井戸地区ケア会議

12月23日(木) 午後2時～4時

### 認知症サポーター StepUp講座

★12月28日～1月4日は年末年始休館となります

NPO法人 プロップK:3335-6230 ✉ info@prop-k.or.jp

ゆうゆう久我山館 12月 利用予定表

令和3年11月2日現在

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	★協働事業日程変更 12月14日歌は講師の都合により 21日火曜午後に変更致しました。  ★年末年始休館日 令和3年12月28日～1月4日 まで休館となります。			フラダンス	英会話 福祉用具制作	卓球 交流体操	★スロー トレーニング
午後				歌の会 囲碁	テレビ体操 福祉用具制作	卓球 将棋	★初心者 どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間							
	5	6	7	8	9	10	11
午前	盆踊り	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★スロー トレーニング	ラジオ健康体操	介護予防勉強会 英会話	高井戸会長会 宮前体操/ニット	
午後		書道 ◆三療サービス	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	囲碁 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② テレビ体操	健康体操 交流サロン	ニット手芸	★どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館						
	12	13	14	15	16	17	18
午前	◆わがまち 一番体操	フラダンス 歌の会	★ストレッチ ボール	フラダンス 理事会	休館 (従事者研修 のため 終日休館)	卓球	スマホ講座
午後		将棋	★どなたでも ★ダーツ ゲーム	歌の会 囲碁		卓球 将棋 絵手紙	★どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間	休館						
	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★スロー トレーニング	ラジオ健康体操	英会話・勉強会 福祉用具製作	交流体操	◆わがまち 一番体操
午後		書道 ◆三療サービス	★みんなで 歌おう クリスマス会	囲碁 ヨガ式予防運動① ヨガ式予防運動② テレビ体操	健康体操 福祉用具制作 交流サロン	将棋	
夜間							
	26	27	28	29	30	31	
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会	休館	休館	休館	休館	
午後	高円寺体育館 ダーツ体験						
夜間	休館						

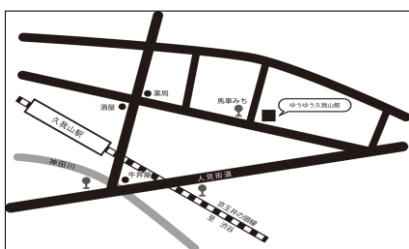
◆行政使用枠 ★・◇協働事業 (★印長寿応援ポイント事業) 黒字：登録団体活動

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。

## フロップKからのお知らせ

11月4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	12月4・7・21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	12月14日(第2火曜)	10:00～11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	12月4・7日(第1・第1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	①12月4・7・11・14・18日 ②12月4・7・11・14・18日	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
<b>みんなで歌おう クリスマスバージョン</b>	クリスマスの歌を中心に歌い、1年の振り返りなども語りあいましょう。		
	12月21日 第3火曜日(変更あり) 14日は講師都合 28日は年末のため休講です	13:30～15:30	990円
スマートフォン講座 上手に使うために	12月18日(土)カメラ機能と料金プラン講習	10:00～12:15	無料
高円寺体育館ダーツ	12月26日高円寺体育館ダーツ	13:00～14:30	体育館申込
<b>年末年始休館</b>	<b>12月28日～1月4日まで 新年は1月5日より通常開館となります。</b>		
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	12月2・23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	12月1・15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)	12月1・8・15・22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	12月1・8・15・22日(水)	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	550円
金曜囲碁会(経験者)	12月3・17日(金)(第1第3金曜)	13:30～16:30	550円
初めての囲碁講座	12月13・27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!	12月8・22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	12月1・8・15・22日(水) 初回体験1000円	18:30～20:00	1800円
<b>人生100年を生きる 住み慣れた街での助け合い (12/23は 認知症サポーター実践講座!)</b>	高井戸地域ケア会議 地域の福祉でつながろう 12月 3日(金) 定員 15名	10:00～11:30	無料
	募集中:認知症サポーター ステップUP講座	14:00～16:00	無料
	12月23日(木) 定員 25名	認知症サポーター終了者対象	



**【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)

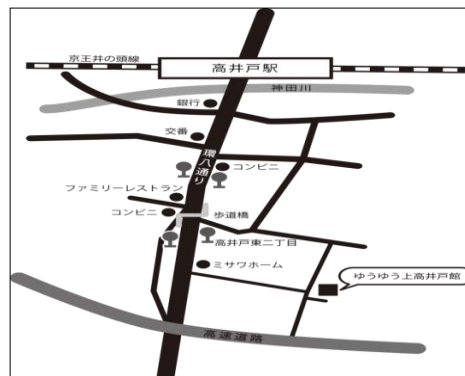
電話: 03-3332-2011

◆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>

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