

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

0091

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

9月号



## ★プロップK 8月 9月講座のご案内★

○**人生100年時代に生きる** 参加者募集中！

上高井戸館

8月26日(木) 午後3時～5時

**発見まち歩き**～防災の目線～

8月30日(月) 午後2時～3時半

**認知症をもっと知る**

久我山館

8月31日(火) 久我山館 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

**9月30日(木) 上高井戸館 午後1時半～3時半 1500円申込必須**

**(いざという時助ける力) 普通救命講座** 資格取得できます

○詳細各チラシまたは館受付までお問い合わせください

いずれも定員厳守 感染予防を行いながら実施となります。

☎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	2	3	4
午前	コロナ禍の敬老月間について 杉並区の敬老事業は日フィルコンサートは 回数増加して実施です			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	ゆうゆう館での発表会などイベントは 施策課調整中のため 実施開催は未定です。 決定次第ご連絡致します。			歌の会 囲碁	テレビ体操 福祉用具制作	卓球 将棋	★初心者 ダーツ ★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	民謡 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 ポール	フラダンス 理事会	午前休館	卓球	
午後		将棋	★みんなで 歌おう  ★ダーツ ゲーム	歌の会 囲碁	テレビ体操	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		音楽療法 パソコン	★スロー トレーニング	ラジオ健康体操	英会話・勉強会 福祉用具制作	交流体操	◆わがまち 一番体操
午後	休館日	書道	★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 福祉用具制作 交流サロン	民謡 将棋	★どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間		休館			休館		
	26	27	28	29	30		
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会	★ストレッチ ポール	◆三療サービス	上高井戸館 応急手当講座 にぜひ ご参加下さい	下期団体利用手続きを お忘れなく 7月22日～8月5日まで	
午後		★みんなで 歌おう  ★ダーツ ゲーム	◆三療サービス				
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	9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	9月14・28日 (第2・第4火曜)	10:00~11:30	990円
ダーツ初心者(指導有)	9月7・21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	①9月4・7・11・18・21・25日 ②9月4・7・11・14・18・21・25・28日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
みんなで歌おう	9月14・28日 (第2・第4火曜)	13:00~14:30	990円
<b>参加者募集中!</b> <b>簡単介護術 基礎編</b> ① 高齢者疑似体験	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	9月2(木)・23日(木・祝) (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	9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)	9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	9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)	9月3・17日(第1第3金曜)	13:30~16:30	550円
初めての囲碁講座	9月13(月)・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!	9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	9月1・8・15・29日(水) 体験参加可能	18:30~20:00	体験1000円 1800円
<b>人生100年時代に備えて</b>	8月26日(木) <b>発見まち歩き~防災の目線</b>	15:00~17:00	100円
8月2回 8月26日(木)・30日(月)	8月30日(月) <b>認知症を知る 専門家を迎え</b>	14:00~15:30	無料
<b>第7弾 9月30日</b> <b>普通救命講座</b>	9月30日(木) <b>東京消防庁公認 資格取得講座</b>	13:30~16:30	1500円
命を助ける人になるための3時間講習		申込必須 詳細8月16日発表	



【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)

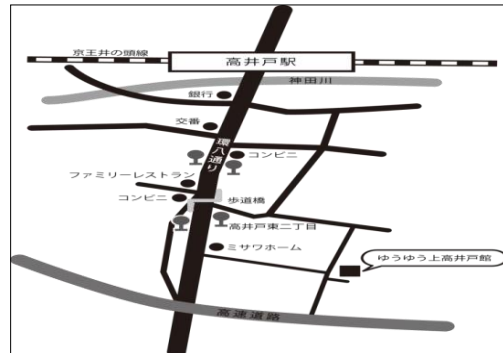
電話: 03-3332-2011

◆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