

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

ゆうゆう久我山館 2月 利用予定表

令和4年1月9日現在

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			★スロー トレーニング	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			★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	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							
	6	7	8	9	10	11	12
午前	盆踊り	音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★ストレッチ ポール	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	★みんなで 歌おう  ★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					休館	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	◆わがまち 一番体操	フラダンス 歌の会	★スロー トレーニング	フラダンス 理事会	午前休館	卓球	
午後		将棋	★初心者 ダーツ ★どなたでも ★ダーツ ゲーム	歌の会 囲碁	テレビ体操	卓球 将棋 絵手紙	令和4年度 上期団体 優先利用 抽選会
夜間	休館						
	20	21	22	23	24	25	26
午前		音楽療法/パソコン ◆三療サービス	★ストレッチ ポール	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	休館	書道 ◆三療サービス	★みんなで 歌おう  ★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	将棋	★どなたでも ★ダーツ ゲーム
夜間				休館			
	27	28	<p>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。</p>				
午前	盆踊り	フラダンス 歌の会					
午後							
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