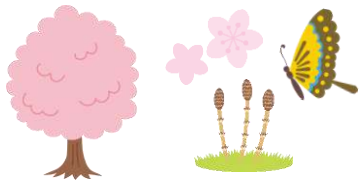
4月 ゆうゆう上高井戸館
協働事業 講座のご案内



3月10日更新

講座・イベント

講座名	曜日		開催日	時間	参加費
金春流　謡 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前	4月4日(木), 25日(木)	10:30~12:00	1800円
美姿勢体操★ ～動きやすい身体を作りましょう！～	第1,3水	午前	4月3日(水),17日(水)	10:00~11:30	990円 体験500円
ダーツ初心者（障害者指導もあります）★ ～初めての方、ブランクのある方のためのダーツ講座～ つま先を保護できる形の靴をご用意ください	第1～4水	午後	4月3日(水), 10日(水) 17日(水), 24日(水)	13:00~14:30	700円
①ダーツどなたでも★～とにかく楽しもう～ **②ダーツゲーム★**～腕を上げたい！～	第1～4水	午後	4月3日(水), 10日(水) 17日(水), 24日(水)	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	550円
金曜囲碁（経験者）★ ～井山裕太への道は険しい～	第1,3金	午後	4月5日(金), 19日(金)	13:30~16:30	550円
初めての囲碁★ ～基本ルール解説、気軽に楽しみたい方の入門編～	第2,4月	午後	4月8日(月), 22日(月)	13:00~16:30	700円
60代からのコーラス★ ～童謡からポップスまで、元音楽教師が丁寧に指導～	第2,4水	午前	4月10日(水), 24日(水)	10:30~12:00	990円
石原絵里子のフラダンス ～プロのフラダンサーが教える,祈りと感謝のダンス～	第1～4水	夜間	4月3日(水), 10日(水) 17日(水), 24日(水)	18:30~20:00	1800円 体験1200円
キッズダンス ～保育士資格持っているダンサーが指導します～	第1～4火	午後	4月2日(火), 9日(火) 16日(火), 23日(火)	①15:30~16:15 ②16:30~17:15	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

★マークは長寿応援ポイント事業です。

おすすめ講座

40歳以上どなたでも

★美姿勢体操★ 参加費:990円（初回体験500円）

講師：須永順子（介護予防運動指導員）

日時：4月3日(水)・17日(水)

第1・3 水曜日　午後10時～11時30分

～動きやすい身体を作りましょう！～

★60代からのコーラス★

講師：飯島裕子　参加費: 990円　回数券900円　定員30名/各回

懐かしい曲や最近の曲をみんなで元気いっぱい歌いましょう！

日時：4月10日(水)・24日(水)　第2・4 水曜日

午前10時30分～12時

保育士資格持ってます！
保育園勤務経験あります！
男の子のパパです！
ダンス指導歴10年です！！

代表 兼 講師 はしもとあつし

★キッズダンス ATUSSY DANCEでDANCEしよっ★

幼児（現 年中・年長）	小学生（現 1～6年生）
第1～第4（火）15時30分～16時15分	第1～第4（火）16時30分～17時15分

参加費: 1500円/回(当日限り)、月謝制6000円/月(4回レッスンまで)

火曜が5回ある月は1回休みになります

＊三療サービス（マッサージ） 第３火曜日
4月16日(火)［4月1日(月)より受付開始］

＊わがまち一番体操 ［第2、第4金曜日　午前］ 開始時間 ① 9時15分～　②10時45分～
4月12日(金)・26(金)　午前2回の入れ替え制　①②ともに　定員1回13名（先着順）

ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441　info@prop-k.or.jp　〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

運営者：NPO法人 プロップK：☎＆Fax 03-3335-6230　info@prop-k.or.jp　http://www.prop-k.or.jp

ゆうゆう上高井戸館　4月のカレンダー

令和6(2024)年

杉並区高井戸東2-6-17　03-3306-0441 午前9時から午後9時まで（日曜日と祝日は午後5時まで、第3木曜午後1時から）
※休館日　毎月第3日曜日、6月・12月の第3木曜、年末年始（12月28日から1月4日）

3月10日更新

	日	月	火	水	木	金	土
午前	ゆうゆう上高井戸館の協働事業について 「何かはじめてみたいが、どうすれば・・・？」などとお考えの方は、ゆうゆう上高井戸館にお気軽にお越し下さい。子どもから高齢者まで幅広い年齢層が参加できる楽しい講座を定期的に開催しています。						
午後							
夜間							
		1	2	3	4	5	6
午前				★◇美姿勢体操	★◇　謡		
午後			◇キッズダンス	★◇ダーツ（初心者/となたでも/ゲーム）		★◇金曜囲碁	
夜間				◇フラダンス			
	7	8	9	10	11	12	13
午前				★◇60代からのコーラス		◆わがまち体操	
午後		★◇初めての囲碁	◇キッズダンス	★◇ダーツ（初心者/となたでも/ゲーム）			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			
	14	15	16	17	18	19	20
午前			◆三療サービス	★◇美姿勢体操	午前休館日		
午後			◆三療サービス ◇キッズダンス	★◇ダーツ（初心者/となたでも/ゲーム）		★◇金曜囲碁	
夜間	17時閉館			◇フラダンス			
	21	22	23	24	25	26	27
午前	休館日			★◇60代からのコーラス	★◇　謡	◆わがまち体操	
午後		★◇初めての囲碁	◇キッズダンス	★◇ダーツ（初心者/となたでも/ゲーム）			
夜間				◇フラダンス			
	28	29	30				
午前							
午後							
夜間	17時閉館	17時閉館					

今月のトピック

- 春爛漫の折より、心機一転して新しい環境にはいる方も多い季節です。
- 花冷えの頃は体調を崩しやすいものです。どうぞご自愛ください

◆行政使用枠　★長寿応援ポイント　◇協働事業

＊三療サービス（マッサージ）第３火曜日
毎月1日より受付開始

＊わがまち一番体操　［第2、第4金曜日　午前］　開始時間 ① 9時15分～　②10時45分～
午前2回の入れ替え制　①②ともに　定員1回13名（先着順）