

ゆうゆう高円寺南館(6月・7月号)

LINE2日間講座～もっと活用！

多くの方が使用しているLINE。

6月26日(水)27日(木)13:30～15:30 2回で1000円



高円寺南サロン ケア24との共催

歌・体操・頭の体操・他生活に役立つ情報など満載
お気軽にご参加ください！

6月13日:体操

6月27日:歌

どちらも参加費:100円



アートカードで脳トレ！

楽しく頭を使うゲームです！気軽にご参加ください

第1・3(火)10:00～12:00(初回のみ100円)



リラックスヨガ

初心者歓迎☆

講師:柳沢延子先生

第2・4(月)14:00～15:30(500円)

ビーフリーダンス



講師:川田あつ子先生

第1,3(月)10:00～11:30(500円)

花うたの会

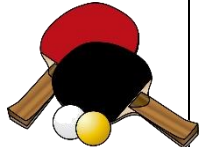


講師:須能愛先生

第2・4(水)13:30～15:00(500円)

※テキスト代として初回のみ300円いただきます。

夜間卓球



月曜18:00卓球台2台です

参加費1回100円

おしゃれな歌サロン



講師:小林雅子先生

第2・4(月)10:30～12:00(500円)



ヨガストレッチ

講師:木村リミ先生

第1・3(木)13:30～15:00(500円)

カーレット講座



講師:田邊陽二先生

第1,3(月)13:30～15:00(300円)

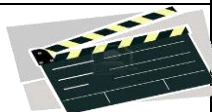
ハワイアンフラ入門



講師:長沼知恵子先生

第2・4(木)10:00～11:30(500円)

思い出の名画サロン



上映プログラムは受付でご確認ください

第1木曜日 第3土曜日(10:00～)

同じ映画を2回行ないます

高円寺南館映画の日です!(参加費無料)

パソコンサロン(1200円 教材費含む)

基礎コース 第1・3(金)10:00～12:00

初級コース 第1・3(金)13:30～15:30

初中級コース 第2・4(金)10:00～12:00

PC/モバイルワンポイントアドバイス

第2・4(金)13:30～(1時間500円)

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています

★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制) 第1土・第3水

6月1日(土)・19日(水)・7月6日(土)・15日(水)・

担当:職業紹介士・橋詰信子 シニア就業担当/久野哲・小川裕子

今まで経験のない仕事にもチャレンジしてみませんか? 一歩踏み出すきっかけに!

お気軽に
ご相談ください



お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11

NPO竹箒の会 (ゆうゆう高円寺南館 TEL/FAX 5378-8179)

高円寺南館6月予定

	30(日)					無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流	1(土) シュガー(ギター演奏) プアリイさゆりフラ ◆就業支援個人相談 ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談
午前							
午後							
夜間							
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		◎ピーフリーダンス	高南宝扇会(役員会) さらの会(健康体操) ◎アートカードで健康長寿	どきどきハート(子育て支援)	★杉いき女性部会 ◎名画サロン	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	サークルエフ(ストレッチ)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	水の輪(朗読)	ラストワルツ(フォークダンス) ◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	プアリイさゆりフラ ◎名画サロン
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前	CLOSED	◎ピーフリーダンス	背骨コンディショニング体操 さらの会(健康体操) ◎アートカードで健康長寿	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談	CLOSED	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	サークルエフ(ストレッチ) シュガー(ギター演奏)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス)	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談		◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎おしゃれな歌サロン	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏) おりがみ抒情会	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	ラストワルツ(フォークダンス) ◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				