

ゆうゆう高円寺南館(11月・12月号)

アートカードで健康長寿 ～ゲームで脳を活性化!～

東京都長寿医療研究センターとの協力で、アナログゲームによる認知機能低下抑制プログラムの効果検証を行っています。

アートカードに関心のある方、
詳細お問い合わせください!



高円寺南サロン ケア24との共催 歌・体操・頭の体操・生活に役立つ情報など

- 11月:14日 表情筋を鍛える顔体操(500円)
28日 懐かしの歌を歌いましょう(100円)
12月:5日 クリスマスリース作成(500円)
12日 かんたんタオル体操(100円)
26日 懐かしの歌を歌いましょう(100円)

木曜日13:30～ 気軽にご参加ください!



ビーフリーダンス 講師:川田あつこ先生

第1.3月曜日 10:00～11:30(500円)



リラックスヨガ 講師:柳沢延子先生

第2.4月曜日 14:00～15:30(500円)

おしゃれな歌サロン 講師:小林雅子先生

第2.4月曜日 10:30～12:00(500円)



花うたの会 講師:須能愛先生

第2.4水曜日 13:30～15:00(500円)

カーレット講座 講師:田邊陽二先生 他

第1.3月曜日 13:30～15:00(300円)



夜間卓球

毎週月曜日 18:00～19:30(100円)



ハワイアンフラ 講師:長沼知恵子先生

第2.4木曜日 10:00～11:30(500円)



ヨガストレッチ 講師:木村リミ先生

第1.3木曜日 13:30～15:00(500円)

思い出の名画サロン

第1木曜日 第3土曜日 10:00～ 無料



PCサロン(1200円 ワンポイント:1H/500円)

- 基礎コース 第1.3金曜日 10:00～12:00
初級コース 第1.3金曜日 13:30～15:30
初中級コース 第2.4金曜日 10:00～12:00
ワンポイントアドバイス 第2.4金曜日 13:30～

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

11月2日(土)・20日(水)・12月7日(土)・18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)

ゆりゆり高円寺南館11月予定

	11月			無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業 ◆…就業支援 ♥…異世代交流	1(金)	2(土)		
	3(日)	4(月)	5(火)		6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前		◎ビーフリーダンス	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	★三療サービス 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)	シュガー(ギター演奏) プアリリイさゆりフラ ◆就業支援個人相談	
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 水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ	ユリの会(ヨガ) ゆうゆう健康麻雀 ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談	
夜間			けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(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	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操) ◎アートカードで健康長寿	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(基礎)	プアリリイさゆりフラ ◎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	◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 シュガー(ギター演奏)	
夜間			けんの会(太極拳)					
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
午前	CLOSED	◎ビーフリーダンス	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 13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(初級)	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)	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談		◎ヨガストレッチ	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	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				
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(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	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操) ◎アートカードで健康長寿	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	コミュニティふらっと 説明会		
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	コミュニティふらっと 説明会		
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)					