



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2024年11月

### 11月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に**受付**または**お電話**でお申し込みください。

 <h3>私らしい終活</h3> 	定員20名	・11/7(木) ・参加費 500円	・午前10:00～11:30 講師:入倉 敬子
 <h3>舞リハ®</h3> ～元気に楽しく踊れる健康舞踊～ 	定員15名	・毎月第2月曜日 11/11 ・参加費 500円	・午後1:30～3:00 講師:高澤 まどか
 <h3>手芸</h3>	定員10名	・毎月第2水曜日 11/13 ・参加費 500円 + 材料費 200円	・午前 10:00～11:30 講師:宮川 優子
 <h3>カーレット</h3> <誰でも気軽にできる卓上版カーリング> 	定員15名	・毎月第1日曜日 11/3 ・参加費 500円	・午後 1:30～3:00 講師:戸田 智恵
 <h3>手話ダンス</h3> 	定員15名	・毎月第2日曜日 11/10 ・参加費 500円	・午前 10:00～11:30 講師:佐藤 桃子
 <h3>絵手紙</h3>	定員10名	・毎月第4日曜日 11/24 ・参加費 500円+材料費40円(はがき代)	・午前 10:00～11:30 講師:海藤 ユキ子
 <h3>歌活</h3> 	定員15名	・毎月第3土曜日 11/16 ・参加費 500円	・午前 10:00～11:30 講師:角南 敬子
 <h3>シニアのための健康エアロビクス</h3> 	定員15名	・毎月第2・4火曜日 11/12 ・参加費 500円	・午後 1:30～3:00 講師:芹澤 美香子
 <h3>大人の楽しい英会話</h3>	定員20名	・毎月第1・3木曜日 11/7・21 ・参加費 500円	・午後 3:30～5:00 講師:吉田 幸子
 <h3>ヨガ(①②)</h3> ※①②それぞれで募集枠が異なります。	定員15名	・毎月第1・3水曜日 ②11/6,①11/20 ・参加費 500円	・午前10:30～11:30 講師:檜山 恵美子
 <h3>スマホ・パソコンサロン</h3>	定員8名	・毎月第2水曜日 11/13 ・参加費500円・持ち物 パソコン	・午後3:30～5:00 講師:佐久間 禎久

## 新規

アロマセラピー～変化をたのしむセルフケア～

※詳細はチラシにて

2回(12月5日(木)・1月30日(木)) **11月15日より申込み開始します**

杉並区立ゆうゆう下高井戸館

杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161

① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12 分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15 分

運営:NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

