

ゆうゆう高井戸西館便り(11月12月号)

パリの香りを味わおう！
日本語でいっしょに歌います

シャンテ・シャンソ

第2・第4(水) 14時～15時30分
参加費 800円



全身ストレッチで若返ろう
100歳まで足腰元気！

ゆうゆう体操

毎週水曜(第5週も実施)
10時～11時
参加費 500円



人生100年！ **満員**
元気なうちに楽しく備える

終活講座シリーズ全6回

毎月第2火曜
14時～15時30分 参加費100円



唱歌から歌謡曲、演歌も！
楽しく声を合わせよう

みんなで歌おう会

第1・第3(金)10時～11時30分
参加費 100円



クラシックから歌謡曲まで

思い出の名曲サロン

第1・第3(水) 13時30分～15時
参加費 100円



今さら聞けない疑問を解決！

スマホ実践教室

第1・第3(水) 13時30分～15時
参加費 500円

初級・中級者のための

パソコン・サロン

第1・第3(土) 10時～12時
参加費 1200円(教材費含む)



インストラクターが丁寧に指導！

パソコン・スマホ個人指導

日時は個別に予約
費用 1時間1500円

楽しく卓球 元気に足腰を鍛えよう

土曜日 9時～11時
月・火・木 18時～20時
入会金 200円 1回 50円

名画サロン 懐かしい名画をどうぞ

11月 8日(第2金曜日) 9時30分～
11月23日(第4土曜日) 14時～

美しい文字があなたを変える！

ペン習字教室

第1・第3(土) 13時30分～15時
参加費 500円

ちょこっと支え合い

地域の人たちで街や生活をより豊かに!!
当館が受付業務を行っています。
ご相談受付 9時～17時

参加された区内在住75歳以上の方には、長寿応援ポイントシールを差し上げます。
区内在住60歳以上の方には登録証をお作りしますのでお気軽にお申し出ください。

お問い合わせ、お申し込みは・・・ゆうゆう高井戸西館 NPO竹箒の会

〒168-0071 東京都杉並区高井戸西 1-17-5 TEL/FAX 3332-1076

ゆらゆらゆら高井戸西館11月予定

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前	 					◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球	
午後						無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業	介護予防体操 清掃活動打合せ 麻雀	◎ペン習字教室
夜間								
	3	4	5	6	7	8	9	
午前		吹き矢		◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎名画サロン	◎土曜卓球	
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホ実践教室 ◎名曲サロン	詩吟 麻雀	フラダンス 麻雀		
夜間			◎夜間卓球		◎夜間卓球			
	10	11	12	13	14	15	16	
午前		吹き矢	★たすけあいネット連 絡会	◎ゆうゆう体操	ボール体操	◎みんなで歌おう会	◎パソコンサロン ◎土曜卓球	
午後	麻雀	輪投げ 麻雀	◎人生100年終活講座 カラオケ	◎シャンテ・シャンソ ン	趣味の集い 詩吟 麻雀	介護予防体操 麻雀	◎ペン習字教室 麻雀	
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球			
	17	18	19	20	21	22	23	
午前		吹き矢 料理	★栄養満点サロン	◎ゆうゆう体操	 事務連絡会 午前休館		◎土曜卓球	
午後		輪投げ 料理 麻雀	ヨガ スポーツ吹き矢 カラオケ	◎スマホ実践教室 ◎名曲サロン		ボール体操 詩吟 麻雀	フラダンス 麻雀	◎名画サロン
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球			◎夜間卓球		
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	◎コーヒーサロン (休止)	★三療サービス 吹き矢	輪投げ	◎ゆうゆう体操	ボール体操		◎土曜卓球	
午後	麻雀	★三療サービス 地域で繋がる集い 麻雀	◎からだケア体操 カラオケ	地域交流会	趣味の集い 詩吟 麻雀			
夜間		◎夜間卓球	◎夜間卓球		◎夜間卓球			