

12月 ゆうゆう上高井戸館 協働事業 講座のご案内



11月7日更新

講座・イベント

講座名	基本の曜日	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 12月5日(木),26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 12月4日(水),18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、blank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 12月4日(水), 11日(水) 18日(水),25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 12月4日(水), 11日(水) 18日(水),25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 12月6日(金),20日(金)	13:30~16:30	550円
初めて学ぶ囲碁講座 ★ ～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 12月9日(月),23日(月)	13:30~16:30	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 12月11日(水),25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1~3水	夜間 12月4日(水), 11日(水) 18日(水)	18:30~20:00	1800円 体験1200円
ATUSSY DANCE ～保育士資格を持つダンサーが子供から大人まで指導します～	第1~4火	午後 12月3日(火), 10日(火) 17日(火), 24日(火)	①15:00~15:45 ②16:15~17:00 ③17:00~18:00	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで
転ばぬ先の運動チャレンジ 6回連続講座 ～仲間と一緒に運動習慣～ ケア24高井戸協働事業	令和6年9月~ 令和7年2月 毎月第4木曜日	午後 12月26日(木)	14:00~15:30	600円 (初回一括徴収)

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★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: 12月4日、18日 (水)

第1.3水曜日 午前10時~11時30分

自分らしく生きるための動きやすい身体を作ろう!



●囲碁ようこそ、囲碁の世界へ○

●初めて学ぶ囲碁講座○

講師: 角谷修

日時: 12月9日・23日(月) 参加費:700円

第2.4月曜日 午後1時30分~16時30分



ゆうゆう上高井戸館・ケア24高井戸協働事業

★転ばぬ先の運動チャレンジ★ ~仲間と一緒に運動習慣~

会場: ゆうゆう上高井戸館

6回連続講座!

定員: 15名

費用: 300円 (12月~2月一括徴収)

期間: 令和6年9月~令和7年2月の毎月

第1回目 9月26日(木) あなたの体力どれくらい?

第2回目 10月24日(木) 自分の身体を知っていますか?

第3回目 11月28日(木) 立ったままで靴下履けますか?

第4回 12月26日(木) 段差で何故つまずくのか?

第5回 1月23日(木) お茶でむせていませんか?

第6回 2月27日(木) 体力維持できていますか?



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

NPO法人

運営者:  ☎& Fax 03-3335-6230 メール info@prop-k.or.jp <https://www.prop-k.or.jp>

ゆうゆう上高井戸館 12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)

11月7日更新

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		ナデシコ (170ピク)	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会手芸 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	高寿会絵手紙 なでしこの会(手縫いで帽子作り)	太極拳 ★◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (77ダンス) みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	8	9	10	11	12	13	14
午前		高寿会プアラニ (77ダンス)	高寿会輪投げ キルト	★◇60代からの コーラス	高寿会茶道	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	澤田さんを囲む会	★◇初めての囲碁 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	ディスコダンスの 会 悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	グループかりん (絵手紙) みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナデシコ (170ピク)	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	休館日	高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会手芸 高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会なつめろ ◆三療サービス ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)		太極拳 ★◇金曜囲碁 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラニ (77ダンス) みんなよう文鶴会 (三味線)
夜間			さくら会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	22	23	24	25	26	27	28
午前		高寿会プアラニ (77ダンス)	高寿会輪投げ キルト	★◇60代からの コーラス	★◇謡 高寿会茶道	◆わがまち一番体操	休館日
午後		★◇初めての囲碁 高寿会ゲームサークル	高寿会ひまわり (健康体操) ◇ATUSSY DANCE	★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	◇ケア24 悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	
夜間	17時閉館				もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)	
	29	30	31	 <p>こちらのQRコードから当団体のホームページ がご覧いただけます。ぜひご活用ください!</p>  <p>NPO法人 プロットK</p>			
午前	休館日	休館日	休館日				
午後							
夜間							

「さざんかねっと」による空き室利用

7月分より開始

このたびゆうゆう館は夜間日中に関わらず、高齢者団体などの利用がない空き室は「さざんかねっと」による使用(有料使用)が可能になります。そのためさざんかねっとの予約方法が変更になります。さざんかねっと登録されていない方の空き室利用申込については事前にさざんかねっと登録が必要です。事前のご登録をお願いいたします。なお、ゆうゆう館では利用登録申請はできません。お近くの登録可能施設(高井戸地域区民センター他)にてお手続きをお願いいたします。

◆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] 受付開始時間 ①9時15分~ ②10時45分~
午前2回の入替え制 ①②ともに 定員1回13名(先着順)