

# ゆうゆう高円寺南館(12月・1月号)

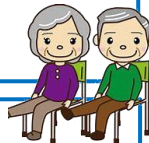
1月21日(火)「昔遊びを楽しむ会」高円寺南保育園の子供たちと楽しく昔の遊びをしましょう♪

## ～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。(火曜日午後)  
関心のある方、詳細お問い合わせください。

## 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：青野優子先生

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)



## 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  
木曜日13:30～ 気軽にご参加ください!



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)

1月:9日:「似合う」を見つけるカラー診断(500円)

23日:懐かしの歌を歌いましょう(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

12月7日(土)・18日(水)・1月15日(水)・25日(土)

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)

# ゆゆうゆゆう高円寺南館 12月予定

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(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)	太極拳馬橋公園クラブ 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) ◎ゲームで脳を活性化	水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(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)	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)	サークルエフ(ストレッチ)
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) ◎ゲームで脳を活性化	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ゆうゆう健康麻雀 ◎PC・モバイル相談室	こだま会(歌) すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		◎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)	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談		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		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) ◎ゲームで脳を活性化	★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 シュガー(ギター演奏) ◎ゲームで脳を活性化
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(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)	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)				
	29(日)	30(月)	31(火)				無印・登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業 ◆…就業支援 ♥…異世代交流
午前	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <b>年末年始休館</b>  <b>令和6年12月28日～令和7年1月4日</b> </div>						
午後							
夜間							