

ゆうゆう上高井戸館 3月のカレンダー

令和7(2025)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)

2月04日更新

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
午前							高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)	
午後							高寿会プアラン (77ダンス)	
夜間							みんよう文鶴会 (三味線)	
	2	3	4	5	6	7	8	
午前		ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ	★◇美姿勢体操	★◇謡・仕舞		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)	グループかりん (絵手紙) みんよう文鶴会 (三味線)	
夜間	17時閉館				もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)		
	9	10	11	12	13	14	15	
午前		高寿会プアラン (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	★◇初めて学ぶ 囲碁講座 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)	悠友クラブ (囲碁) ディスコダンスの会	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	高寿会プアラン (77ダンス) みんよう文鶴会 (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)		
	16	17	18	19	20・春分の日	21	22	
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス) 高寿会手芸 高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会輪投げ 高寿会なつめろ ◆三療サービス ◇ATUSSY DANCE	午前休館		高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)	
午後			さくら会(地域親睦会)	★◇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)	みんよう文鶴会 (三味線)	
夜間				◇フラダンス	17時閉館	スマイルクラブ(ヨガ)		
	23	24	25	26	27	28	29	
午前		高寿会プアラン (77ダンス)	高寿会輪投げ キルト	★◇60代からの コーラス	★◇謡・仕舞 高寿会茶道	◆わがまち一番体操		
午後		★◇初めて学ぶ 囲碁講座 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)	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			◇フラダンス	もみじ会(健康体操)	スマイルクラブ(ヨガ)		
	30	31						
午前								
午後	◇岡田監督交流会(自主製作映画しあわせな日々鑑賞会)							
夜間	17時閉館							
<p>「さざんかねっとがリニューアルします!!」 令和7年3月4日(火)9時から開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎スマートフォンやタブレット端末に対応。 ◎バリアフリー機能が充実 ◎24時間いつでも申し込みが可能となります。 ◎施設区分に新たに学校施設(該当校7校)が加わります。 								

◆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)

3

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



2月04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・仕舞 講座★ ～初めての方も歓迎です～	第1,4木	午前 3月6日(木), 27日(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円 体験1000円
美姿勢体操★ ～動きやすい身体を作りましょう!～	第1水	午前 3月5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、ブランク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 3月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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 3月5日(水), 12日(水) 19日(水), 26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 3月7日(金), 21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 3月10日(月), 24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水	午前 3月12日(水), 26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2~4水	夜間 3月12日(水) 19日(水), 26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 3月4日(火), 11日(火) 18日(火), 25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
岡田監督交流会 自主製作ドキュメンタリー映画「しあわせな日々」	第5日	午後 3月30日(日)	14:00~	無料

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★謡・仕舞★ 参加費各:1500円

講師：林 美佐 (金春流能楽師)

日時:2月6,27日(木)

第1・4木曜日 謡：午前10時~11時15分

仕舞：11時15分~12時



★金曜囲碁★ 参加費:550円

講師：角谷 修

日時：2月7,21日(金)

第1,3金曜日 午後13時30分~16時30分

経験者のみ、女性参加大歓迎!



岡田監督交流会：ドキュメンタリー映画「しあわせな日々」鑑賞会

日時:3月30日(日) 午後2時~4時

小田原の農家を中心に10年に渡って「家族農」という

監督：岡田照男

生き方を映したドキュメンタリー映画


上映時間：111分

参加費：無料

*終了後に交流会有

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>