

5

# ゆうゆう上高井戸館

## 協働事業 講座のご案内



3月24日新

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	5月7日(木),28日(木)	10:30~12:00	謡・仕舞各1500円 謡・仕舞連続 1800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1,3水	午前	5月6日(水),20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	毎週水曜	午後	5月6日(水),13日(水) 20日(水),27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!～	毎週水曜	午後	5月6日(水),13日(水) 20日(水),27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	5月1日(金),15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	5月11日(月),25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	5月13日(水),27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～	毎週水曜 (祝日除く)	夜間	5月13日(水) 20日(水), 27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	5月5日(火)①②,12日(火) 19日(火),26日(火)	①15:00~15:40 ②16:10~16:55 ③17:00~18:00	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで

## おすすめ講座

★マークは長寿応援ポイント事業です。

## ★金曜囲碁(経験者)★参加費:550円

講師:角谷 修 日時:5月1,15日(金)  
第1,3金曜日 午後13時30分~16時30分  
井山裕太への道は険しい!



## ★謡・仕舞★ 講師:林 美佐(金春流能楽師)

参加費各:謡・仕舞各1回1500円  
謡・仕舞連続1回1800円  
日時:5月7日・28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




\*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 9時15分、

体操 9:30~10:30 定員25名(先着順)

ゆうゆう上高井戸館 ☎03-3306-0441 [info@prop-k.or.jp](mailto:info@prop-k.or.jp) 〒168-0072 杉並区高井戸東2-6-17

運営者: NPO法人  ☎& Fax 03-3335-6230 メール [info@prop-k.or.jp](mailto:info@prop-k.or.jp) <https://www.prop-k.or.jp>

# ゆうゆう上高井戸館 5月のカレンダー

令和8(2026)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)

3月24日更新

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前	 <p>風薫る五月 つつじ バラ 青もみじ 新緑を楽しみながら、お散歩しましょう ゆうゆう館にも来てくださいね</p>						高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後						☆◇金曜囲碁 高寿会つつら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (三味線)
夜間						スマイルクラブ(ヨガ)	
	3	4	5	6	7	8	9
午前		ナデシコ (アロマクス)	高寿会輪投げ ゴー碁サークル荻窪	☆◇美姿勢体操	☆◇謡・仕舞	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance もみじ会(健康体操)	☆◇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)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つつら(脳トレ)	みんな文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館	17時閉館	17時閉館	17時閉館		スマイルクラブ(ヨガ)	
	10	11	12	13	14	15	16
午前			高寿会輪投げ	☆◇60代からの コーラス	高寿会茶道	高寿会役員会	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後	澤田さんを囲む会	高寿会プアラニ (フラダンス) ☆◇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 もみじ会(健康体操)	☆◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	悠友クラブ (囲碁)	☆◇金曜囲碁 高寿会つつら (脳トレ)	高寿会プアラニ (フラダンス) みんな文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館		つくだ会(地域親睦会)	◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	休館日	ナデシコ (アロマクス)	高寿会輪投げ ゴー碁サークル荻窪	☆◇美姿勢体操	午前休館	◆わがまち一番体操	高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後		高寿会ゲームサークル 将棋を楽しむ会	◆三療サービス 高寿会ひまわり (健康体操) ◇Atussy Dance もみじ会(健康体操)	☆◇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)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つつら (脳トレ)	みんな文鶴会 (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)	
	24	25	26	27	28	29	30
午前			高寿会輪投げ	☆◇60代からの コーラス	☆◇謡・仕舞 高寿会茶道		
午後		高寿会プアラニ (フラダンス) ☆◇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 もみじ会(健康体操)	☆◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)	悠友クラブ (囲碁)		
夜間	17時閉館			◇フラダンス			
	31						
午前	<p>ごぞんじですか? ゆうゆう館の「目的外使用」</p> <p>高齢者が活動をしていない時や事業を行っていない時、空いている部屋を「目的外使用」としてご使用になれます。(要事前予約/有料)。詳しくは杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと」をご覧ください。</p>						
午後							
夜間							