

9

月

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



7月28日更新

講座名	開催日	時間	基本の曜日	参加費
金春流 謡・仕舞 講座★ 初めての方も歓迎です	9月3日, 24日	10:30~12:00	木曜日 【第1,4週】	謡・仕舞各1500円 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！	9月2日, 16日	10:00~11:30	水曜日 【第1,3週】	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	9月2日, 9日 16日, 23日, 30日	13:00~14:30	毎週水曜日	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！～	9月2日, 9日 16日, 23日, 30日	①13:00~14:30 ②15:00~16:30	毎週水曜日	550円
金曜囲碁（経験者）★ 井山裕太への道は険しい	9月4日, 18日	13:30~16:30	金曜日 【第1,3週】	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	9月14日, 28日	13:30~16:30	月曜日 【第2,4週】	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	9月9日, 23日	10:30~12:00	水曜日 【第2,4週】	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	9月2日, 9日 30日	18:30~20:00	毎週水曜日 (祝日除く)	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	9月1日, 8日, 15日	①15:00~15:40 ②16:10~16:55 ③17:00~18:00	火曜日 【第1~4週】	1500円/回(当日) 月謝制6000円/ 月4回まで
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ	9月24日	14:00~15:30	第4木曜日	600円 (6回分一括)

おすすめ講座

★マークは長寿応援ポイント事業です。

★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

定員：15名

費用：600円（9月～2月一括徴収）

期間：令和8年9月～令和9年2月

の毎月第4木曜日 14:00~15:30

ゆうゆう上高井戸館・ケア24高井戸協働事業

第1回目 9月24日(木) 自分の身体を知っていますか？

第2回目 10月22日(木) 段差で何故つまずくのか？

第3回目 11月26日(木) セルフケアしていますか？

第4回目 12月24日(木) お茶でむせていませんか？

第5回目 1月28日(木) 立ったままで靴下履けますか？

第6回目 2月25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： **プロップK** ☎& 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 9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)

7月 28日更新

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			高寿会輪投げ ゴー基サークル萩窪	★◇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)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (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				◇フラダンス		スマイルクラブ (ヨガ)	
	6	7	8	9	10	11	12
午前		ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ	★◇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		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)	悠友クラブ (囲碁)	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳 トレ)	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)	
	13	14	15	16	17	18	19
午前			高寿会輪投げ ゴー基サークル萩窪	★◇美姿勢体操	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	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	◆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)	☆◇金曜囲碁 高寿会つづら (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		さくら会 (地域親睦会)			スマイルクラブ (ヨガ)	
	20	21敬老の日	22国民の休日	23秋分の日	24	25	26
午前	休館日	ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ	★◇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	上高井戸館 敬老会 10:00~12:30
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) 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) ◇ケア24 転ばぬ先の運動 チャレンジ	寿の会 (体操と歌) 高寿会つづら (脳トレ)	
夜間		17時閉館	17時閉館	17時閉館		スマイルクラブ (ヨガ)	
	27	28	29	30			
午前							
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		★◇ダーツ (初心者/どなたでも/ゲーム)			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

*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)