

10月

ゆうゆう上高井戸館

協働事業 講座のご案内



8月25日更新

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木曜	午前	10月1日(木), 22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水曜	午前	10月7日(水), 21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	10月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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	10月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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金曜	午後	10月2日(金), 16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月曜	午後	10月12日(月), 26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水曜	午前	10月14日(水), 28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	10月7日(水), 14日(水) 21日(水), 28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火曜	午後	10月6日(火), 13日(火) 20日(火), 27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
ケア24 転ばぬ先の運動チャレンジ ～仲間と一緒に運動習慣～	第4木曜	午後	10月22日(木)	14:00~15:30	600円/6回一括

おすすめ講座

★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: 10月7日、21日(水)

第1・3水曜日 午後10時~11時30分

～動きやすい身体を作りましょう！～



★60代からのコーラス★ 参加費: 990円

講師: 飯島裕子

日時: 10月14、28日(水)

第2・4水曜日午後10時半~12時



★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?

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

運営者: NPO法人



& 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 10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)

8月25日更新

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					★◇謡・仕舞		高寿会コスモス (音楽を楽しむ会)
午後					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) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間						スマイルクラブ(ヨガ)	
	4	5	6	7	8	9	10
午前		ナデシコ (エアロビクス)	高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇美姿勢体操 錦耀書道クラブ	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	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)	みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館			◇フラダンス		スマイルクラブ(ヨガ)	
	11	12スポーツの日	13	14	15	16	17
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス	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	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) みんよう文鶴会 (三味線)
夜間	17時閉館	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)	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	休館日		高寿会輪投げ ゴーキーサークル荻窪	★◇美姿勢体操 錦耀書道クラブ	★◇謡・仕舞 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 ◆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)	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)	みんよう文鶴会 (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)	
	25	26	27	28	29	30	31
午前			高寿会輪投げ	★◇60代からの コーラス			
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)			
夜間	17時閉館			◇フラダンス			

◆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 9時15分、
体操 9:30~10:30 定員25名(先着順)