11月 ゆうゆう上高井戸館
協働事業 講座のご案内



９月２４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	１１月5日(木),１２(木) （１１月のみ第1，2木曜）	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	１１月４日(水),１８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	１１月４日(水),１１日(水) １８日(水),２５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	１１月４日(水),１１日(水) １８日(水),２５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	１１月６日(金),２０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	１１月９日(月) （２３日祝日休講）	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	１１月１１日(水),２５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	１１月４日(水),１１日(水) １８日(水),２５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	１１月10(火),17(火),24(火) （３日祝日休講）	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	１１月２６日(木)	14:00~15:30	６００円/6回一括

★マークは長寿応援ポイント事業です。

おすすめ講座

★フラダンス★ 参加費:１８００円★



講師：石原絵里子
日時：１１月４日，１１日，１８日，２５日(水)
毎週水曜日　午後１８時３０分～２０時００分
～プロのフラダンサーが教える,祈りと感謝のダンス～

★初めての囲碁★ 参加費:700円



（初回テキスト代５５０円別途）
講師：角谷　修　日時：１１月９日(月)
第２、４月曜日　午後１３時３０分～１６時３０分
気軽に楽しみたい方の入門編、女性参加大歓迎！

★ Atussy DanceでDanceしよっ★



講師：橋本淳　日時：１１月１０日・１７日・２４日（火）
年長15時～15時40分　小学生16時10分～16時55分　成人17時～18時
参加費：１５００円/回(当日限り)、月謝制６０００円/月(4回レッスンまで)
体験レッスン 年長・小学生:500円　大人:1000円

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 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　１１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）

9月24日更新

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3文化の日	4	5	6	7
午前		ナデシコ（ｴｱﾛﾋﾞｸｽ）	高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操 錦耀書道クラブ	★◇謡・仕舞		高寿会コスモス （音楽を楽しむ会）
午後		高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	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）	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 （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） 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）	
	8	9	10	11	12	13	14
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	◆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	高寿会プアラニ （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） ★◇初めて学ぶ囲碁講座 高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	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		つくだ会（地域親睦会）	◇フラダンス		スマイルクラブ（ヨガ）	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	休館日	ナデシコ（ｴｱﾛﾋﾞｸｽ）	高寿会輪投げ ゴー碁ーサークル荻窪	★◇美姿勢体操 錦耀書道クラブ	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		高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	◆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 （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） 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）	
	22	23勤労感謝の日	24	25	26	27	28
午前			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		高寿会プアラニ （ﾌﾗﾀﾞﾝｽ） 高寿会ｹﾞｰﾑｻｰｸﾙ	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） ◇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	17時閉館	17時閉館		◇フラダンス		スマイルクラブ（ヨガ）	
	29	30					
午前							
午後							
夜間	17時閉館						

◆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)