

ゆうゆう高円寺南館(8月・9月号)



ゆうゆう館は区の涼み処です。こまめな水分補給をして熱中症予防に十分気を付けましょう！

特別講座★シャンソンをうたいましょう！★

講師：渡準也先生・湯上エリナ先生

8月31日(月)10:30~12:00(500円)

～ゲームで脳を活性化！～

協力：東京都長寿医療研究センター

第1火曜日・2・3・4金曜日 13:30~16:00(無料)

ビーフリーダンス 講師：川田あつこ先生

第1.3月曜日 10:00~11:30(500円)



リラックスヨガ 講師：柳沢延子先生

第2.4月曜日 14:00~15:30(500円)

おしゃれな歌サロン 講師：今井里織奈先生

第2.4月曜日 10:30~12:00(500円)

花うたの会 講師：須能愛先生

第2.4水曜日 13:30~15:00(500円)



カーレット講座 講師：関 眞弓先生

第1.3月曜日 13:30~15:00(300円)



夜間卓球

毎週月曜日 18:00~19:30(100円)



高円寺南サロン ケア24との共催

毎月第2・4木曜日 13:30~15:00

お気軽にご参加ください！



＜8月＞

13日(木) 体操(ケア24) 100円

27日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

＜9月＞

10日(木) 初秋のコーディネート 500円

24日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

ハワイアンフラ 講師：長沼知恵子先生

第2.4木曜日 10:00~11:30(500円)



ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

第1.3木曜日 13:30~15:00(500円)

思い出の名画サロン

第1木曜日 第3土曜日 10:00~ 無料



PCサロン

リニューアル

◆ベーシック 第1.3金曜日 13:30~15:30(1500円)

◆スキルアップ 第1.3金曜日 10:00~12:00(1500円)

◆パソコンスマホなんでも相談室(1000円)

第1金曜日・3火曜日 13:30~15:45 一人45分予約

皆様の地域活動・就業応援のお手伝いをしています

★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制)

担当：職業紹介士・橋詰信子 シニア就業担当/久野哲・小川裕子

今まで経験のない仕事にもチャレンジしてみませんか？ 一歩踏み出すきっかけに！



ご希望の方は受付にお申込み下さい。



お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒166-0003 東京都杉並区高円寺南 4-44-11

NPO竹箒の会 (ゆうゆう高円寺南館 TEL/FAX 5378-8179)

ゆうゆう高円寺南館 8月予定

	30(日)	31(月)					1(土)
午前	阿波踊り	◎シャンソン講座	無印…登録団体 ★…行政使用 ◎…協働事業 ◆…就業支援 ♥…異世代交流				シュガー(ギター演奏)
午後							ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球					
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操)	どきどきハート(児童館活動)	★杉いき女性部会 ◎名画サロン	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	サークルエフ(ストレッチ)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	コーキーズ(楽器演奏) ◎ゲームで脳を活性化		ハートランド(手話ダンス) ◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(ベーシック) ◎パソコン・スマホ何でも相談	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 高南宝扇会(役員会)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	シュガー(ギター演奏) ◎名画サロン
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡クラブ)	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ		墨和会(水墨画) ◎花うたの会	ラストワルツ(フォークダンス) ◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球					
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前		◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操)	★三療サービス	 13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	サークルエフ(ストレッチ)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) ◎パソコン・スマホ何でも相談	★三療サービス 香林句会(俳句)		◎PCサロン(ベーシック) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎おしゃれな歌サロン	元気が出るストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	阿波踊り
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡クラブ)	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏) おりがみ抒情会	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	ラストワルツ(フォークダンス) ◎高円寺南サロン	阿波踊り	
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)				