

# ゆうゆう高円寺南館(1月・2月号)

1月21日(火)「昔遊びを楽しむ会」高円寺南保育園の子供たちと楽しく昔の遊びをしましょう♪

## ～ゲームで脳を活性化！～

東京都長寿医療研究センターとの協力で、アナログゲームによる認知機能低下抑制プログラムの効果検証を行っています。(火曜日午後)  
関心のある方、詳細お問い合わせください。

## 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：青野優子先生

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：田邊陽二先生 他

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

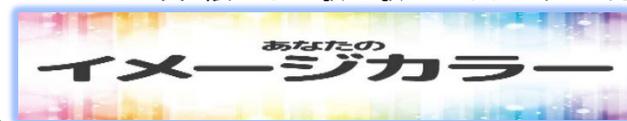
歌・体操・頭の体操・生活に役立つ情報など  
木曜日13:30～ 気軽にご参加ください！

1月：9日：「似合う」を見つけるカラー診断(500円)

23日：懐かしの歌を歌いましょう(100円)

2月：13日：椅子を使って全身体操(100円)

27日：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)

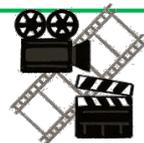


## ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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(1200円 ワンポイント:1H/500円)

基礎コース 第1.3金曜日 10:00～12:00

初級コース 第1.3金曜日 13:30～15:30

初中級コース 第2.4金曜日 10:00～12:00

ワンポイントアドバイス 第2.4金曜日 13:30～

## 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) 第1土・第3水

1月15日(水)・25日(土)・2月1日(土)・19日(水)

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！

お気軽に  
ご相談ください

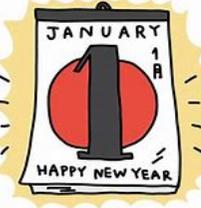


お問い合わせ・お申し込みは・・・

〒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)

# 高円寺南館1月予定

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)			
午前	  			<h2 style="color: red;">年末年始休館</h2> <h3 style="color: red;">令和6年12月28日～7年1月4日</h3>					
午後									
夜間									
			5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前		◎ビーフリーダンス	高南宝扇会(役員会) さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)	★杉いき女性部会 ◎ハワイアンフラ	SESS(英会話) ◎PCサロン(初中級)	サークルエフ(ストレッチ体操)		
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス) ◎ゲームで脳を活性化	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ヨガサークルユリの会 ゆうゆう健康麻雀 ◎PC・モバイル相談室	こだま会(歌) すぎれれ会(ウクレレ)		
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)						
			12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎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)	★三療サービス 水の輪(朗読) ◆就業支援個人相談	13時 開館	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	プアリリィさゆりフラ ◎名画サロン		
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	コーキーズ(楽器演奏) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス 香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談	◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)	ゆうゆう健康麻雀 シュガー(ギター演奏)		
夜間			けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢					
			19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前		◎ビーフリーダンス	背骨コンディショニング体操 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) ◎PCサロン(初中級)	サークルエフ(ストレッチ体操)		
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット	ふる里の踊り(民舞) ハートランド(手話ダンス) ◎ゲームで脳を活性化	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン ラストワルツ(ダンス)	ヨガサークルユリの会 ◎PC・モバイル相談室	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(太極拳)						
			26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前	高円寺棋友会(囲碁) 太極拳馬橋公園クラブ	◎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)	★三療サービス	◎名画サロン	◎PCサロン(基礎)	無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流		
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	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 ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス	◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)			
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)						