

ゆうゆう高円寺南館(3月・4月号)

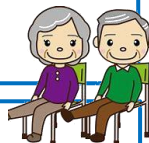
3月3日(月) 高円寺南保育園のこどもたちが ひなまつりのお祝いに来てくれます。

～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：佐藤克彦先生

第2.4月曜日 10:30～12:00(500円)

New

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！

3月：13日：写真写りをよくする

表情の作りかた(500円)

27日：懐かしの歌を歌いましょう(100円)

4月：9日：タオルを使った体操(100円)

23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)

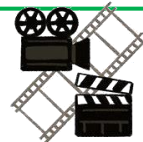


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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

3月1日(土)・19日(水) 4月以降は日程調整中

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)

ゆめっぴい高円寺南館3月予定

		30(日)	31(月)					
午前							無印・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流	1(土)
午後			シュガー(ギター演奏) プアリイさゆりフラ ◆就業支援個人相談					
夜間		夜間卓球	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌) ◆就業支援個人相談					
		2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(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) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス どきどきハート(子育て支援)	★杉いき女性部会 ◎名画サロン	SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	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) ハートランド(手話ダンス)	★三療サービス 水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ	◎PCサロン(初級)	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)	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) 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) ◎ゲームで脳を活性化	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(初級)	プアリイさゆりフラ ◎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)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン	ユリの会(ヨガ) ゆうゆう健康麻雀 ◎PC・モバイル相談室	ゆうゆう健康麻雀 シュガー(ギター演奏)
夜間			◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
		16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(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) ◎ゲームで脳を活性化			★三療サービス SESS(英会話) ◎PCサロン(基礎)	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) ハートランド(手話ダンス)		香林句会(俳句) ◆就業支援個人相談	◎ヨガストレッチ	★三療サービス ◎PCサロン(初級)
夜間			◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	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) 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)	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(初級)	
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	ユリの会(ヨガ) ◎PC・モバイル相談室	
夜間			◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				