

ゆうゆう高円寺南館(5月・6月号)

連休まじか、いい季節です！ 皆様と一緒に、楽しく役立つ高円寺南館を目指します♥

特別講座★シャンソンをうたいましょう！★

講師：渡準也・湯上エリナ

5月30日(日)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・3金曜日 14:00~16:00(100円)

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)

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！

<5月>

14日(木) eスポーツ&脳トレ体験！ 100円

28日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

<6月>

11日(木) タオル体操 (ケア24) 100円

25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)

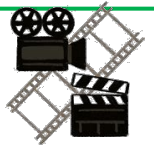


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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

◆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

リニューアル

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)

高円寺南館5月予定

	31(日)					1(金)	2(土)
午前	シャンソン講座					SESS(英会話) ◎PCサロン (スキルアップ)	シュガー(ギター演奏)
午後						◎PC・スマホ何でも相談	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間							
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(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 どきどきハート(児童館活動)	◎名画サロン ★杉いき女性部会	SESS(英会話)	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	コーキーズ(楽器演奏) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス 水の輪(朗読)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	ユリの会(ヨガ) ◎スマホ活用講座	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間							
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(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) ◎PCサロン (スキルアップ)	◎名画サロン シュガー(ギター演奏)
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	ふる里の踊り(民謡)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン ラストワルツ (フォークダンス)	◎ゲームで脳を活性化 ◎PCサロン(バーシック) ◎スマホ活用講座	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(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 水の輪(朗読)	13時 開館	SESS(英会話)	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) ◎PC・スマホ何でも相談	★三療サービス 香林句会(俳句)	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	ユリの会(ヨガ) ◎スマホ活用講座	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)	スポーツ吹き矢			
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(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		
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡)	◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	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	◎高円寺南サロン ラストワルツ (フォークダンス)		
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				