

# ゆうゆう高円寺南館(6月・7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

6月29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・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！



### <6月>

11日(木) 体操(ケア24) 100円

25日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円

### <7月>

9日(木) 中村ひでゆきの高齢者漫談 100円

23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)

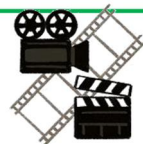


## ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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)

# ゆゆうゆ高円寺南館 6月予定

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		◎ピーフリーダンス	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)	シュガー(ギター演奏)
		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	水の輪(朗読)	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 こだま会(歌)
		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
7(日)		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		◎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)	サークルエフ(ストレッチ)
		いきいき健康麻雀 ◎リラックスヨガ	ふる里の踊り(民舞)	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)	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
14(日)		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎ピーフリーダンス	★抽選会	★三療サービス 水の輪(朗読)		SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	シュガー(ギター演奏) ◎名画サロン
		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 こだま会(歌)
		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
21(日)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		◎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)	サークルエフ(ストレッチ)
		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)	ゆうゆう健康麻雀 すぎれれ会(ウクレレ)
		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)				
28(日)		29(月)	30(火)	 			無印・・・登録団体 ★・・・行政使用 ◎・・・協働事業 ◆・・・就業支援 ♥・・・異世代交流
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎シャンソン講座					
	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会(民謡クラブ)						
午後							
夜間		◎夜間卓球					