

ゆうゆう高円寺南館(9月・10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

9月29日(火)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 9月末で終了します

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！



＜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

＜10月＞

8日(木) 体操(ケア24) 100円

22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)

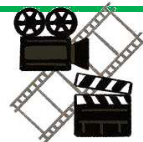


ヨガストレッチ 講師：木村リミ先生

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 9月予定

午前		第1週 1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
		さらの会(健康体操)	★三療サービス どきどきハート(子育て支援)	◎思い出の名画サロン 杉いき連女性部(役員会)	SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	シュガー(ギター演奏)	
		コーキーズ(カントリー音楽) ◎ゲームで脳を活性化	★三療サービス	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎PC・スマホなんでも相談 ◎PCサロン(ベーシック)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)	
午後		けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢				
夜間							
6(日)		7(月)	第2週 8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎ビーフリーダンス	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)
午後	高円寺棋友会(囲碁)	いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン (メイク講座) ラストワルツ(フォークダンス)	ユリの会(ヨガ) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 すぎれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(太極拳)	スポーツ吹き矢			
13(日)		14(月)	第3週 15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎おしゃれな歌サロン ♥敬老の日イベント (高円寺南保育園)	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)	◎思い出の名画サロン シュガー(ギター演奏)
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	ふる里の踊り(民舞) ◎PC・スマホなんでも相談	★三療サービス	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎ゲームで脳を活性化 ◎PCサロン(ベーシック)	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)	スポーツ吹き矢			
20(日)		21(月)	第4週 22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前		◎ビーフリーダンス	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)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	コーキーズ(カントリー音楽) 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(歌)	ユリの会(ヨガ) ◎ゲームで脳を活性化	ゆうゆう健康麻雀 すぎれ会(ウクレレ)
夜間							
27(日)		28(月)	第5週 29(火)	30(水)			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)	◎おしゃれな歌サロン	◎シャンソン講座				
午後	高円寺棋友会(囲碁) 高南宝扇会民謡クラブ	◎リラックスヨガ いきいき健康麻雀	ふるさとの踊り(民舞)				
夜間		◎夜間卓球		スポーツ吹き矢			