

ゆうゆう高円寺南館(10月・11月号)

10月4日ゆうゆう館祭りです。多くの団体発表・防災食試食・抽選会など盛りだくさん!!

NEW

スマートウォッチ体験会 (2回 1000円)

10月29・30日(木金) 13:30~15:00



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!



〈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

〈11月〉

12日(木) eスポーツ体験 500円

26日(木) 懐かしの歌を歌いましょう 100円



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!〜 (満員)

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)

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)

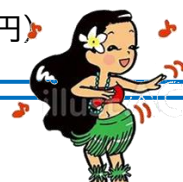
花うたの会 講師:須能愛先生

第2.4水曜日 13:30~15:00(500円)



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



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)



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

リニョール

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)

ゆうゆう高円寺南館 10月予定

					第1週 1(木)	2(金)	3(土)
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	★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)	ラルゴ(ギター演奏)
午後					◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎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							
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	第2週 8(木)	9(金)	10(土)
午前	秋の文化祭	◎ビーフリーダンス	さらの会(健康体操)	どきどきハート(児童館活動)	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ(ストレッチ) シュガー(ギター演奏)
午後		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		◎高円寺南サロン 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 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	第3週 15(木)	16(金)	17(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	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)		SESS(英会話) ◎PCサロン(スキルアップ)	ラルゴ(ギター演奏) ◎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	ふる里の踊り(民舞)	墨和会(水墨画) ◎花うたの会	◎ヨガストレッチ ハートランド(手話ダンス)	◎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			けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	第4週 22(木)	23(金)	24(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	◎ハワイアンフラ	SESS(英会話)	サークルエフ(ストレッチ) シュガー(ギター演奏)
午後		いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	コーキーズ(楽器演奏) ◎パソコン・スマホ何でも相談	★三療サービス	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) ◎ゲームで脳を活性化	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(武術)	スポーツ吹き矢			
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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	元気になるストレッチ体操 さらの会(健康体操)	はがき絵 ぼたんの会(英会話)			
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	ふる里の踊り(民舞) おりがみ抒情会	墨和会 ◎花うたの会	◎スマートウオッチ体験会	◎スマートウオッチ体験会	ゆうゆう健康麻雀
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			