ゆうゆう高円寺南館(11月・12月号)

いい季節です。ゆうゆう館の事業に参加して、仲間を作り、心と体をたくさん動かしましょう！

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！



〈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



〈12月〉
10日(木)　体操（ケア24）　100円
24日(木)　懐かしの歌を歌いましょう　100円

★秋のシャンソン講座★

枯葉を歌う　講師:加藤百合子先生
11月17日(火)10:30～12:00（500円）
ｼｬﾝｿﾝの名曲「枯葉」を歌ってみましょう



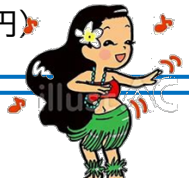
シャンソンを歌いましょう
講師:渡準也先生
11月30日(月)10:30～12:00(500円)

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)

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)



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)

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)

花うたの会　講師：須能愛先生



第2.4水曜日　13:30～15:00(500円)

想い出の名画サロン



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)

リニューアル

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

夜間卓球



毎週月曜日　18:00～19:30(100円)

★シニアのしごと・ボランティア街角相談室(予約制)



地域での仕事にチャレンジしてみませんか？　職業紹介士の資格を持つスタッフが就業のアドバイスをします。

～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)

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 11月予定

	第1週 1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前	高円寺棋友会(囲碁) すぎれれ会(ウクレレ)	◎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(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(ｽｷﾙｱｯﾌﾟ)	ラルゴ(ギター)
午後	高円寺棋友会(囲碁) すぎれれ会(ウクレレ)	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) ◎ゲームで脳を活性化 宝扇会役員会	★三療サービス 高円寺棋友会(囲碁)	◎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(ﾍﾞｰｼｯｸ)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球		スポーツ吹き矢			
	第2週 8(日)	**9(月)**	**10(火)**	**11(水)**	**12(木)**	**13(金)**	**14(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)	サークルエフ(ストレッチ)
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 ◎カーレット講座		墨和会(水墨画) 高円寺棋友会(囲碁) ◎花うたの会	◎高円寺南サロン (e-スポーツ体験会) 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(太極拳)	スポーツ吹き矢			
	第3週 15(日)	**16(月)**	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**	**21(土)**
午前		◎ビーフリーダンス	◎シャンソン講座 (「枯葉」を歌う) 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(ｽｷﾙｱｯﾌﾟ)	◎思い出の名画サロン ラルゴ(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(カントリー音楽) ふる里の踊り ◎PC・スマホ何でも相談室	★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(ﾍﾞｰｼｯｸ)	ゆうゆう健康麻雀 こだま会(歌)
夜間		◎夜間卓球	けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	第4週 22(日)	**23(月)**	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(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	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) 高南宝扇会民謡クラブ	いきいき健康麻雀 ◎カーレット講座	ふる里の踊り(民舞) 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 すぎれれ会(ウクレレ)
夜間			けんの会(武術)	スポーツ吹き矢			
	第5週 29(日)	**30(水)**					
午前	高円寺棋友会(囲碁)	◎シャンソンを歌いましょう					
午後	高円寺棋友会(囲碁)						
夜間		◎夜間卓球					



無印・・登録団体
★・・・ 行政使用
◎・・・ 協働事業
◆・・・ 就業支援
❤・・・ 異世代交流