



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2025年2月

### 2月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでもご参加いただけます。事前に**受付**または**お電話**でお申し込みください。

 **舞リハ®**  **定員15名** ・毎月第2月曜日 2/10 ・午後1:30~3:00  
 ~元気に楽しく踊れる健康舞踊~ ・参加費 500円 講師:高澤 まどか

 **手芸** **定員10名** ・毎月第2水曜日 2/12 ・午前10:00~11:30  
 ・参加費 500円 + 材料費 200円 講師:宮川 優子

 **カーレット**  **定員15名** ・毎月第1日曜日 2/2 ・午後1:30~3:00  
 <誰でも気軽にできる卓上版カーリング> ・参加費 500円 講師:戸田 智恵

 **手話ダンス**  **定員15名** ・毎月第2日曜日 2/9 ・午前10:00~11:30  
 ※3月で終了します ・参加費 500円 講師:佐藤 桃子

 **絵手紙** **定員10名** ・毎月第4日曜日 2/23 ・午前10:00~11:30  
 ・参加費 500円+材料費40円(はがき代) 講師:海藤 ユキ子

 **歌活** **定員15名** ・毎月第3土曜日 2/15 ・午前10:00~11:30  
 ・参加費 500円 講師:角南 敬子

 **シニアのための健康エアロビクス** **定員15名** ・毎月第2・4火曜日 2/11・25 ・午後1:30~3:00  
 ・参加費 500円 講師:芹澤 美香子

 **大人の楽しい英会話** **定員20名** ・毎月第1・3木曜日 2/6・20 ・午後3:30~5:00  
 ・参加費 500円 講師:吉田 幸子

 **ヨガ(①②)** **定員15名** ・毎月第1・3水曜日②2/5 ①2/19 ・午前10:30~11:30  
 ※①②それぞれで募集枠が異なります。 ・参加費 500円 講師:檜山 恵美子

 **スマホ・パソコンサロン** **定員8名** ・毎月第2水曜日 2/12 ・午後3:30~5:00  
 ・参加費500円 ・持ち物 スマホ 講師:佐久間 禎久

**令和7年度上半期確認会&防災訓練**  
2月17日(月)13時30分 洋室1

♪下高井戸館初 日本フィル出張コンサート♪  
●令和7年3月24日(月)午後2時  
※詳しくは後日チラシにて 

杉並区立ゆうゆう下高井戸館  
杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161  
① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12 分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15 分  
運営:NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

