





# ゆうゆう下高井戸館だより





## 2025年3月



### 3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。


 **舞りハ®**  **定員15名** ・毎月第2月曜日 3/10 ・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 3/12 ・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 3/2 ・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 3/9 ・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 3/23 ・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20名** ・毎月第3土曜日 3/15 ・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 3/11・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 3/6 ・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②3/5 ①休み ・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 3/12 ・午後3:30~5:00  
**参加費500円** ・持ち物 パソコン 講師:佐久間 禎久

**♪日本フル弦楽四重奏団出張コンサート** **無料 30名(申込順)**   
**●令和7年3月24日(月) 開演 午後2時** **3月9日より下記から申込開始**

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

