



ゆうゆう下高井戸館だより



2025年1月

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

1月の協働事業のお知らせ

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



アロマセラピー

定員15名

・1/30(木)
・参加費 500円

・午前10:00~11:30
講師:棚橋 菜々子



舞リハ®

~元気に楽しく踊れる健康舞踊~

定員15名

・毎月第2月曜日 1/13
・参加費 500円

・午後1:30~3:00
講師:高澤 まどか



手芸

定員10名

・毎月第2水曜日 1/8
・参加費 500円 + 材料費 200円 講師:宮川 優子



カーレット

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

定員15名

・毎月第1日曜日 1/5
・参加費 500円

・午後1:30~3:00
講師:戸田 智恵

※3月で終了します



手話ダンス

定員15名

・毎月第2日曜日 1/12
・参加費 500円

・午前10:00~11:30
講師:佐藤 桃子



絵手紙

定員10名

・毎月第4日曜日 1/26
・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 1/18
・参加費 500円

・午前10:00~11:30
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 1/14・28
・参加費 500円

・午後1:30~3:00
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 1/16
・参加費 500円

・午後3:30~5:00
講師:吉田 幸子



ヨガ(①②)

※①②それぞれで募集枠が異なります。

定員15名

・毎月第1・3水曜日 ①1/15
・参加費 500円

・午前10:30~11:30
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 1/8
・参加費500円 ・持ち物 パソコン 講師:佐久間 禎久

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

