



# ゆうゆう下高井戸館だより

## 2026年5月



### 5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。

・参加された60歳以上の区民の方には、長寿応援ポイントを差し上げます。

・定員になり次第、締め切ります。・上履き(スリッパ不可)をご持参ください。



### ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4 火曜日 5/12・26  
・午後 7:00~8:00  
・参加費 500円  
講師: 檜山 恵美子



### 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 5/11  
・午後 1:30~3:00  
・参加費 500円  
講師: 高澤 まどか



### 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 5/3  
・午後 1:30~3:00  
・参加費 500円  
講師: 戸田 智恵



### 絵手紙

定員15名

・毎月第4日曜日 5/24  
・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



### 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 5/12・26  
・午後 1:30~3:00  
・参加費 500円  
講師: 芹澤 美香子



### 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②5/6 ①5/20  
・午前 10:30~11:30  
・参加費 500円  
講師: 檜山 恵美子



大人の楽しい

### 英会話

定員20名

・毎月第1・3 木曜日 5/7・21  
・午後 3:30~5:00  
・参加費 500円  
講師: 里館 さつき



### スマホサロン

定員8名

・毎月第2 水曜日 5/13  
・午後 3:30~5:00  
・参加費 500円 持ち物 スマホ  
講師: 佐久間 禎久



### パソコンサロン

定員8名

・毎月第4 水曜日 5/27  
・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



### 歌活

定員20名

・毎月第3 土曜日 5/16  
・午前 10:00~11:30  
・参加費 500円  
講師: 角南 敬子



### サンデーカフェアラジン 予約不要



・毎月第2日曜日 5月10日(日)  
・9:30~11:30  
・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

### 手芸講座 5月13日(水) 10:00~11:30

講師: 三宅康子 参加費 700円(材料費込み)

「折り紙で作る八角箱」

持ち物: 牛乳パック・はさみ・カッター・木工用ボンド・敷物(新聞紙)

