



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2026年6月

### 6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 6/9・23

・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 6/8

・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 6/7

・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 6/28

・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 6/9・23

・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②6/3 ①6/17

・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 6/4

・午後 3:30~5:00

・参加費 500円

講師:里舘 さつき



### スマホサロン

定員8名

・毎月第2 水曜日 6/10

・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 6/24

・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 6/20

・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6月14日(日)

・9:30~11:30

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)



### 手芸講座

6月24日(水) 10:00~11:30

講師:杉本 絵里子 参加費 700円(材料費込み)

