



ゆうゆう下高井戸館だより

2026年9月



9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 9/8のみ

・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 9/14

・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 9/6

・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 9/27

・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 9/8・22

・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 ②9/2 ①9/16

・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 9/3・17

・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 9/9

・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 なし

・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 9/19

・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 9月13日(日)・9:30~11:30

「マジックショー(10:30~11:00)」

・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

告知



アロマ講座 10:00~11:30

10月1日(木)よりスタート!

申込受付中!

2026年9月予定表

*** 白 高齡者団体**

	日		月		火		水		木		金		土				
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2			
	●三療サービス ①9月1日(火)実施 ⇒8月20日(木)より受付開始 ②9月15日(火)実施 ⇒9月1日(火)より受付開始				1		2		3		4		5				
午前					ひまわり会 (体操)		三療	ヨガ②						コーロベアーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)
午後1					ろくざん会 (カラオケ)			さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (ダーツ)	桜美会 (バンパー)		
午後2												英会話					
夜																	
	6		7		8		9		10		11		12				
午前			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)			仲よし会 (カラオケ)		わがまち 一番体操		コーロベアーネ (合唱)		さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)			
午後1	カーレット		風船くらぶ キュキュット	みずくきの会 (書道)	健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	仲よし会 (ダーツ)	ピエトラ (オカリナ)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)			
午後2	閉館 (17時)		風船くらぶ キュキュット				スマホサロン										
夜					ベーシック ヨガ												
	13		14		15		16		17		18		19				
午前	サンデーカフェ ・アラジン		仲よし会 (輪投げ)		ひまわり会 (体操)	三療	ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	閉館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		歌活	桜美会 (役員会)			
午後1	コーロベアーネ (合唱)		舞リハ		ろくざん会 (カラオケ)		さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	仲よし会 (ダーツ)	桜美会 (バンパー)			
午後2	閉館 (17時)									英会話							
夜																	
	20		21		22		23		24		25		26				
午前	休館		仲よし会 (定例会)				仲よし会 (カラオケ)		わがまち 一番体操		さざんかの会 (手ぬぐい体操)		さくら (3B体操)				
午後1			桜美会 (モルック)	みずくきの会 (書道)	健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)	ピエトラ (オカリナ)		桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)		桜美会 (バンパー)			
午後2			閉館 (17時)		閉館 (17時)		閉館 (17時)										
夜																	
	27		28		29		30		ゆうゆう下高 はっぴーまつり 9月29日(火) 10時～15時 (受付9時30分より) 発表会、展示、歌・踊り、全員合唱、落語会ほか ご来場をお待ちしています。					ゆうゆう下高井戸館 ☎03-3302-2161 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			
午前	絵手紙		ゆうゆう下高 はっぴーまつり 準備		ゆうゆう下高 はっぴーまつり			展示									
午後1	コーロベアーネ (合唱)																
午後2	閉館 (17時)																
夜								展示									