



ゆうゆう下高井戸館だより

2026年10月



10月の協働事業のお知らせ

新規



アロマ講座

定員15名

・毎月第1木曜日 10/1
・参加費 500円

・午前 10:00～11:30
講 師:棚橋 菜々子



ベーシックヨガ

定員15名

・毎月第2・4火曜日 10/13・27
・参加費 500円

・午後 7:00～8:00
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 10/12
・参加費 500円

・午後1:30～3:00
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 10/4
・参加費 500円

・午後 1:30～3:00
講 師:戸田 智恵



絵手紙

定員15名

・毎月第4日曜日 10/25
・参加費 500円+材料費40円(はがき代)

・午前 10:00～11:30
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 10/13・27
・参加費 500円

・午後 1:30～3:00
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②10/7 ① 21
・参加費 500円

・午前10:30～11:30
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 10/1・15
・参加費 500円

・午後 3:30～5:00
講 師:里舘 さつき



スマホサロン

定員8名

・毎月第2水曜日 10/14
・参加費500円 ・持ち物 スマホ

・午後 3:30～5:00
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 10/28
・参加費500円 ・持ち物 パソコン

・午後3:30～5:00
講 師:佐久間 禎久



歌 活



定員20名

・毎月第3土曜日 10/17
・参加費 500円

・午前 10:00～11:30
講 師:角南 敬子



サンデーカフェアラジン

・毎月第2日曜日 10月11日(日)
・10:00～11:30 予 約 不 要
・参加費 300円(飲み物おかわり 100円)

手芸講座

「ハギレでリース作り」

10月28日(水) 10:00～11:30

講師:杉本 絵里子 参加費 700円(材料費込み)

