ゆうゆう下高井戸館だより

2026年11月

11月の協働事業のお知らせ

アロマ講座
～ 心とからだのセルフケア ～
定員15名
・毎月第１木曜日 11/5
・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 11/10･24
・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 11/9
・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 11/1
・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 11/22
・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 11/10･24
・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②11/4 ① 18
・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 11/5･19
・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 11/11
・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 11/25
・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 11/21
・参加費 500 円
・午前 10:00～11:30
講 師:角南 敬子



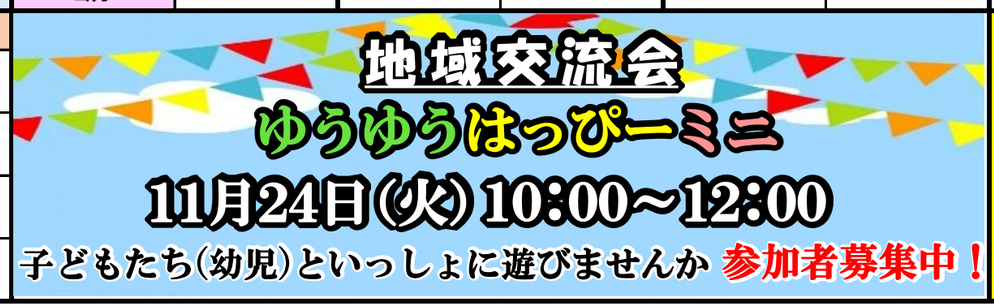
サンデーカフェアラジン
・毎月第2日曜日 11月 8日（日）
・9:30～11:30 予約不要
・参加費 300円（飲み物おかわり 100円）

◎協働事業は事前に受付またはお電話でお申し込みください
◎上履きをご持参ください（スリッパ不可）
●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

下高井戸館（令和8年）　2026年11月予定表

＊ピンク　協働事業　　＊黄色　行政　　＊白　高齢者団体

	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
	1		2		3		4		5		6		7	
午前			歌声サロン	仲よし会（輪投げ）	ひまわり会（体操）	三療	ヨガ②		アロマ講座		コーロベーネ（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）	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）		風船くらぶキュキュット		閉館（17時）				英会話					
夜														
	8		9		10		11		12		13		14	
午前	サンデーカフェ・アラジン		仲よし会（輪投げ）				仲よし会（カラオケ）		わがまち一番体操		コーロベーネ（合唱）		さくら（3B体操）	言葉の贈り物（折り句）
午後1	コーロベーネ（合唱）		舞リハ		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）						スマホサロン							
夜					ベーシックヨガ									
	15		16		17		18		19		20		21	
午前	休館		仲よし会（定例会）		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			桜美会（モルック）	みずくきの会（書道）	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														
	22		23		24		25		26		27		28	
午前	絵手紙		仲よし会（輪投げ）		ゆうゆうはっぴーミニ		もちつき会打ち合わせ		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	コーロベーネ（合唱）		ゆうゆうはっぴーミニ準備		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）				パソコンサロン							
夜					ベーシックヨガ									
	29		30											
午前	仲よし会（誕生会）	仲よし会（誕生会）	桜美会（誕生会）	桜美会（誕生会）										
午後1	仲よし会（誕生会）													
午後2	閉館（17時）													
夜														



●三療サービス

①11月3日(火)実施
⇒10月20日(火)より受付開始

②11月17日(火)実施
⇒11月1日(日)より受付開始